

දහම් පාසල

5 ශ්‍රේණිය

දහම් පාසල

5 වන ශ්‍රේණිය

සම්පාදනය හා ප්‍රකාශනය
බෞද්ධ කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව

දහම් පාසල

5 වන ශ්‍රේණිය

ලේඛක

පූජ්‍ය තෙළුවාකන්දේ ඤාණානන්ද හිමිපාණෝ
ශාස්ත්‍රවේදී (බී. ඒ.) ශාස්ත්‍රපති (එම්. ඒ.) අධ්‍යාපන ඩිප්ලෝමා, අධ්‍යාපනපති
කැලණිය විද්‍යාලංකාර පිරිවෙනේ ආචාර්ය
දහම් සරසවියේ කථිකාචාර්ය

සම්පාදනය හා ප්‍රකාශනය

බෞද්ධ කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව

උපදේශක මණ්ඩලය

අතිපූජ්‍ය අග්ග මහා පණ්ඩිත රාජකීය පණ්ඩිත කෙරිපැහැ සෝමානන්ද මහානායක ස්වාමීන් වහන්සේ
ආචාර්ය පූජ්‍ය වැලමිටියාවේ කුසලධම්ම නායක ස්වාමීන් වහන්සේ
මහාචාර්ය පූජ්‍ය බෙල්ලන්විල විමලරතන අනුනායක ස්වාමීන් වහන්සේ
ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍ය ගෝනදූවේ ගුණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ
ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍ය ගත්තුනේ අස්සජි ස්වාමීන් වහන්සේ
මහෝපාධ්‍යා ආචාර්ය පූජ්‍ය තුඹුල්ලේ සීලක්ඛන්ධ නායක ස්වාමීන් වහන්සේ
පූජ්‍ය ශාස්ත්‍රපති රාජකීය පණ්ඩිත ත්‍රිකුණාමලයේ ආනන්ද අනුනායක ස්වාමීන් වහන්සේ
පූජ්‍ය දික්වැල්ලේ තිස්ස නායක ස්වාමීන් වහන්සේ
පූජ්‍ය මැදගම ධම්මානන්ද නායක ස්වාමීන් වහන්සේ
ශාස්ත්‍රපති ගුණසේන මහතන්ත්‍රීගේ මහතා
බෞද්ධ කටයුතු කොමසාරිස් ජනරාල් - චන්ද්‍රප්‍රේම ගමගේ මහතා

විෂය සංස්කරණය

ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍ය ගත්තුනේ අස්සජි ස්වාමීන් වහන්සේ
ශාස්ත්‍රපති ගුණසේන මහතන්ත්‍රීගේ මහතා

චිත්‍ර

ජයලත් රූපසිංහ මහතා

සම්බන්ධීකරණය

ජේ. පී. චමිලා රෝහිණී ජයලත් මහත්මිය

මුද්‍රණ කටයුතු සම්බන්ධීකරණය

කේ. එස්. අශෝක මංජුල බණ්ඩාර මහතා

පරිගණක පිටු සැකසීම

ජී. එච්. දිලිනි ශාලිකා මෙණෙවිය

මුද්‍රණය

රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

හැඳින්වීම

දහම් පාසල් පස්වෙනි ශ්‍රේණිය සඳහා පිළියෙල කරන ලද මෙම පෙළ පොතට පාඩම් විසි හතරක් ඇතුළත් කර තිබේ. ආකෘති කීපයකට අනුව පාඩම් ඉදිරිපත් කර ඇත. පාඩමේ මූලික අරමුණු පැහැදිලි වන අයුරින් පාඩමට උදව්වක් හැටියට පිංතූර හා චිත්‍ර ඉදිරිපත් කර තිබේ.

පාඩම් සැලසුම් කිරීමේදී ගාථා හා කවි රිද්මයානුකූලව ගායනා කිරීම, රඟපෑම, චාරිකා හා ක්ෂේත්‍ර අධ්‍යයනය වැනි ක්‍රම මගින් ළමයාට අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට අවස්ථා සලසා දීම ගුරුවරයාගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ. වයස අවුරුදු 10 පමණ වන විට ළමයින් ක්‍රීඩාවට වැඩි උනන්දුවක් හා කැමැත්තක් දක්වන බැවින්, ක්‍රියාකාරී ලෙස සහභාගී වීමට හැකිවන පරිදි පාඩම් සැලසුම් කිරීමෙන් ඔවුහු ප්‍රබෝධවත්ව පාඩමට සහභාගී වෙති. ඒ මගින් ශිෂ්‍යයා තුළ සැඟව පවතින, එහෙත් ඔහුට වටහා ගැනීමට නොහැකි විභව්‍යතා මතුකර ගැනීමට ගුරුවරයා සමත් වෙයි.

වර්තමාන පංති කාමරය බොහෝ විට ගුරුවරයාට සවන් දෙන, නිෂ්ක්‍රිය සිසුන්ගෙන් පිරුණු එකකි. මේ තත්ත්වයෙන් මිදී සාවධානව සවන් දෙන, ගුරුවරයා සමග එක්ව ක්‍රියාකාරීව සහභාගී වන සිසුන්ගෙන් සමන්විත පංති කාමරයක් දහම් පාසල තුළ ගොඩනැගීම මගින් අපේක්ෂිත නිපුණතා වර්ධනය කිරීම ගුරුවරයාගේ කාර්ය භාරය යි. ධර්ම ශාලාව තුළ ළමයා රඳවා නොසිට විහාරය, බෝ මළුව, සෑ මළුව, පංසල් වත්ත තුළ ඔහුට තවමු අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට ඉඩ සලසා දීම අතිශය වැදගත් වේ. රංගනය, ගායනය, නර්තනය සහ චිත්‍රකරණය මගින් ළමයාගේ සෞන්දර්යාත්මක හැඟීම් මතුකර පෝෂණයට ඉඩ සලසා දීමට ද ගුරුවරයා වග බලා ගත යුතු ය.

ළමයාට තමා හා තමා අවට සිටින්නන් ද, නිවස, නිවැසියන් හා අවට පරිසරය හඳුනා ගැනීමට හැකිවන පරිදි සමාජානුයෝගීව ක්‍රියා කිරීමට හැකි පාඩම් ද මෙම පොතට ඇතුළත් වේ. ළමයාට ඒ ඒ අවස්ථා හා පුද්ගලයන් සමග ගැටී කටයුතු කිරීම මගින් අත්දැකීම් ලද හැකි පරිදි පාඩම සැලසුම් කර යොමු කිරීම ගුරුවරයෙකු වශයෙන් ඔබට පැවරේ.

දහම් පාසල් කළමනාකරණය පොතේ දැක්වෙන දහම් පාසලට අදාළ පොදු නිපුණතා සපුරා ගැනීම මෙම පෙළපොතින් ද අපේක්ෂිතයි. ඒ මෙසේ ය.

1 නිපුණතාව – 1, 2, 3 පාඩම්
2 නිපුණතාව – 4, 5, 6, 8 9, 10, 13 පාඩම්
3 නිපුණතාව – 11, 12, පාඩම්
4 නිපුණතාව – 15, 16, 21 පාඩම්
5 නිපුණතාව – 7, 14, 19, 17, 18 පාඩම්
6 නිපුණතාව – 20 පාඩම
7 නිපුණතාව – 22 පාඩම
8 නිපුණතාව – 23, 24, 25 පාඩම්

මේ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම ගුරුවරයාගේ කාර්ය යි.

ඉදිරි කාලයේ දී මේ සඳහා පිළියෙල කරන ලද ගුරු අත්පොතක් ද ඔබ අතට පත්වනු ඇත. එය ගුරු කාර්යය වඩාත් ඵලදායී කිරීමට ආධාරයක් වේයැයි සිතමි.

දහම් පාසල් අධ්‍යාපනයේ පරමාර්ථ හා අරමුණු සපුරා ගනිමින් නිපුණතා පරිපූර්ණ සිසු පිරිසක් බිහිකරලීමට මෙම පෙළ පොත ද ආධාරකයක් වේවායි පතමි.

තෙළුවාකන්දේ ඥාණානන්ද හිමි
(ලේඛක)

දහම් පාසල් අධ්‍යාපනයේ නිපුණතා

දහම් පාසල් දරුවා

1. දහම් පාසල් අධ්‍යාපනයේ වටිනාකම හැඳින ගෙන තෙරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවෙන් ක්‍රියා කරයි.
2. බුද්ධචරිතය හා වෙනත් ශ්‍රේෂ්ඨ බෞද්ධ චරිත හැඳින ඒවා චරිතායනය කරයි.
3. පන්සිල් සුරකිමින් සහරුවනට හා ගුරු දෙගුරුන්ට ගරු බුහුමන් කරයි.
4. ධර්මය පිළිබඳ නිවැරදි, නිරවුල් දැනුමක් ඇතිව තමන්ටත්, අනුන්ටත් හිත පිණිස වන පෞරුෂයක් ගොඩනගා ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.
5. කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින්, විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කරයි.
6. දේශාභිමානයෙන් යුතු ව ශාසනික උරුමය සහ බෞද්ධ සංස්කෘතික දායාද ආරක්ෂා කර ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.
7. බෞද්ධ නිර්ණායක අනුව කළයුතු නොකළයුතු දේ නිවැරදි ව හැඳින ගෙන ඒ අනුව ක්‍රියා කරයි.
8. බෞද්ධ ආර්ථික හා දේශපාලන දර්ශනය හැඳින ගෙන ඊට අනුගත වෙයි.
9. බෞද්ධ සිරිත් විරිත්, වත් පිළිවෙත් හා පරිසරය හැඳින ඊට අනුරූප ව ක්‍රියා කරයි.
10. පාළි භාෂා කුසලතාව සහ අභිධර්මය පිළිබඳ මූලික දැනුම ඇතිකර ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.

පටුන

01. පාඩම

අපි දහම් පාසල් යමු

අපේ දහම් පාසල පවත්වන්නේ පන්සලේය. ඉරිදා උදේට අප හැම දෙනාම සුදෝ සුදු ඇඳුමෙන් සැරසිලා දහම් පාසලට යන්නේ හරිම සතුටින්. දහම් පාසල් දවසට උදෙන්ම අවදි වී මුහුණ, අත් පා සෝදාගෙන, මල් නෙළා ගැනීම සිරිතක්. ආහාර ගෙන, ඇඳුම් ඇඳ ගැනීමෙන් පසුව අම්මාට තාත්තාට වැඳ අවසර ගැනීමෙන් පසුවයි දහම් පාසලට යෑමට පිටත් වෙන්නේ.

ගමේ සියලුම ළමයි ඉරිදා දවසට දහම් පාසලට එකතු වෙනවා. ගැහැනු ළමයි සුදු ළමා සාරියෙන් ද පිරිමි ළමයි ජාතික ඇඳුමෙන් ද සැරසිලා පාර දිගේ පේළියට යන දර්ශනය හරිම ලස්සනයි. පන්සලේ ලස්සන පරිසරය පුංචි අපේ හිත්වල විතරක් නොවෙයි වැඩිහිටියන්ගේ හිත්වල පවා සංසුන් කමක් ඇති කරවනවා. වෙහෙර වහන්සේ, බෝධීන් වහන්සේ හා පිළිම වහන්සේ දකින විට හිතේ ලොකු සතුටක් ඇතිවෙනවා. පන්සලේ පිරිසිදුකම, නිහැඬියාව, පිළිවෙළ, හැම විටක ම හැම කෙනෙකු තුළම ආදර්ශවත් හැඟීම් ඇති කරවීමට සමත්, ඒ වගේම හාමුදුරුවන්ගේ දැකීම, ප්‍රිය වචන, පුංචි අපේ හිත්වල විශාල සතුටක් ඇති කරවනවා.

පන්ති පිළිවෙළට හැම දෙනාම විහාරය ඉදිරිපිට පෙළ ගැහෙනවා, මල් නෙළා ගෙන ආ ළමයි තම තමන්ගේ මල් වට්ටි අත ගස්වා අවසන් කොට පූජා කරනවා. ඉන් අනතුරුව හැමෝ ම දොහොත් මුදුන් දී වන්දනාව අරඹනවා.

පන්සිල් සමාදන්වීම, මල් පූජා කිරීම හා තෙරුවන් වන්දනාව අවසානයේ මවට පියාට වඳින ගාථා කියා දෙගුරුන් නැමදීම අපේ දහම් පාසල ආරම්භයේදී සිදු කෙරෙනවා. දෙවියන්ට පින් අනුමෝදන් කිරීමෙන් පසුව ශිෂ්‍ය නායකයා හෝ නායිකාව ශිෂ්‍ය ප්‍රතිඥාව කියවනවා. ඒ අනුව යමින් හැම දෙනාම ප්‍රතිඥාව කියවීම සිදු කෙරෙනවා. උදේ රැස්වීම අවසන් වන්නේ ගුරු මණ්ඩලයෙන් කෙරෙන කතාවකිනි.

ඉවසීම, එකට එක් වී වැඩ කිරීම, අන් අයට උදව් කිරීම, කළගුණ සැලකීම, අසරණ වූ අයට උදව් කිරීම වැනි යහපත් ගුණාංග දහම් පාසලේදී හැම විටක ම හුරු කිරීමට යි අපේ දහම් පාසල උත්සාහ කරන්නේ. පෙරහැර පැවැත්වීම, ශ්‍රමදාන, ගිලානෝපස්ථානය, වැඩිහිටියනට සැලකීම, පැළ සිටුවීම, සීල සමාදානය, ධර්ම දේශනා පැවැත්වීම වැනි කටයුතුවල යෙදෙන නිසා හැම දෙනාට ම වගේ ඒ පිළිබඳව හොඳ හුරුවක් ලැබෙනවා.

විභාගයක් පැවැත්වීමෙන් පන්තිවල සිසුන් ඉහළ පන්තිවලට සමත් කරනවා. ඒ අතර නොයෙක් ඇගයීම් කටයුතු ද කෙරෙනවා. කථික, රචනා, දහම් දැනුම, නිපුණතා ඇගයීම එයින් කිපයකි. ඒවා පවත්වන්නේ ජය පැරදුම බලා ගැනීමට නොව, සිසුන්ගේ දක්ෂතා හඳුනා ගැනීමට බව අපේ ලොකු හාමුදුරුවෝ අනුශාසනා කරන විට අපට කියනවා. නිපුණතා ඇගයීමේ දී වඩාත් දක්ෂතා පෙන්වන අයට තෑගි හා සහතික ප්‍රදානයක් ද සූදානම් කරනවා. ඒ ඔවුන් දිරිමත් කිරීමටත්, අනෙක් අය උනන්දු කිරීමටත් ය.

මලක් ලස්සන වූ තරමින් වටින්නෙ නැහැ. සුවඳත් තියෙන්න ඕන. සුවඳැති ලස්සන මලට හැමෝ ම කැමතියි. අප ලබාගෙන තිබෙන ජීවිතය අනෙක් සතුන්ගේ ජීවිතයට වඩා ලස්සනයි. හරියට ලස්සන මලක් වගෙයි. ගුණවත්කම එකතු වූ විට අපේ ජීවිතය බොහෝ දෙනෙකුට ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. ලස්සන මලට සුවඳ එකතු වුණා වගෙයි. දහම් පාසලින් තමයි අපේ ජීවිතවලට ගුණ සුවඳ එකතු කරන්නේ. ඒ නිසා අපි දහම් පාසලට නොඑන යාළුවන්, නංගිලා මල්ලිලා ඉරිදා දිනයේ දහම් පාසලට එකතු කරගෙන ඒමට උනන්දු වෙමු.

"අපි වෙමු සිරිලක බොදු දරුවෝ" සංවිධානයක් අපේ දහම් පාසලේ පිහිටුවා ගෙන තිබෙන නිසා අප හැම දෙනාට ම අපේ හැකියාවන් ඉදිරිපත් කිරීමටත්, දියුණු කර ගැනීමටත් ඉඩ ලැබී තිබෙන බව සතුටින් කිව යුතුයි.

"දහම් පාසලක් ඇරඹීම සිර ගෙවල් සියයක් වැසීමක්" යැයි අපේ සීයා නිතරම කියනවා.පන්සලේ පරිසරයෙන් හා දහම් පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් ලබන දැනුම, අවබෝධය හා ක්‍රියාකාරකම් මගින් අපේ ජීවිතවලට ලැබෙන ශක්තිය කොතරම්දැයි කීමට නුපුළුවනි.

සැබවින් ම හැම ළමයකු ම දහම් පාසල් ගියොත්, හැම අම්මා තාත්තා කෙනකු ම තම දරුවන් දහම් පාසලකට යොමු කළහොත්, අප ලබන සතුට ඒ අයටත් ලැබෙයි. බෝසත් ගුණ ඇති දරු පිරිසක් අපේ රටට ලැබෙයි. එවැනි සමාජයකට සිරගෙවල් උවමනා නොවෙයි.

ක්‍රියාකාරකම්

1. පන්සලක තිබිය යුතු මූලික ම පූජනීය ස්ථාන හා ගොඩනැගිලි මොනවා ද?
2. පන්සලට හා දහම් පාසලට පැමිණීමෙන් ඔබතුළ ඇති කරගත් යහපත් ගුණාංග මොනවා ද?
3. දහම් පාසලෙන් ගමට සිදු කළ හැකි සේවාවන් 5 ක් ලියන්න.?
4. දහම් පාසලේදී ඔබ සහභාගී වූ පින්කමක් පිළිබඳව, තොරතුරු ඇතුළත් කතාවක් කරන්න.
5. දහම් පාසලට නොඑන යහළුවන් දහම් පාසලට කැඳවා ගෙන ඒමට ඔබට කළ හැකි දේ මොනවා ද?

පුහුණුවට

පින් මද පුතුන් සියයක් ලදුවත් නිසරු
ගුණ නැණ බෙලෙන් යුතු පුතු ම ය ඉතා ගරු
එක පුන් සඳින් දුරු වෙයි ලොව ගණ අඳුරු
නෙක තරු රැසින් එලෙසට නො ම වේ ය දුරු

(සුභාෂිතය)

2. පාඩම

අගය නිමක් නැති රුවන් තුනක් ඇති

රුවන්, රත්න යන නම් භාවිත කරන්නේ මැණික්වලටයි. මැණික් දුර්ලභයි. එමෙන් ම අගයෙන් ඉහළයි. බෞද්ධ අපට මැණික් වගේ වටිනා රත්න තුනක් තියෙනවා. ඒ බුද්ධ රත්නය, ධම්ම රත්නය සහ සංඝ රත්නය යි. මේ තෙවැදෑරුම් රත්න තමයි තෙරුවන, ත්‍රිවිධ රත්නය, තුනුරුවන යන නම්වලින් හැඳින්වෙන්නේ.

පන්සිල් සමාදන් වෙනකොට අප, බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි, සංඝං සරණං ගච්ඡාමි කියලා මේ තෙරුවන සරණ යනවා. තෙරුවන් සරණ යන කෙනෙකු තුළ ලොකු ආත්ම විශ්වාසයක් ඇතිවෙනවා. තමන් කෙරෙහි තමන්ට ම විශ්වාසයක් ඇතිවෙනවා. හිතේ කැළඹිලි ගතියක් ඇති වෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා ම කරන වැඩ හරියට කරනවා. වෙලාවට කරනවා. වැඩ කල් දමන්නෙ නැහැ. කලබල වෙන්නෙත් නැහැ. තෙරුවන් සරණ ගොස් හිත පිරිසිදු කරගෙන, පාඩම් කරන විට, මතක තබා ගැනීමේ හැකියාව ද ඇති කරගන්නට පුළුවනි.

දිනපතා උදෙන් ම අවදි වී දවසේ වැඩ කටයුතු ඇරඹීමට පෙර තෙරුවන් සරණ යෑම පුරුද්දක් කර ගතහොත් හැම දවසකම ප්‍රබෝධවත්ව වැඩ කළ හැකියි. රාත්‍රී නින්දට යනවිට තෙරුවන් සරණ ගොස් නිදා ගැනීමෙන්, නරක හීන පෙනෙන්නේ නැහැ. සුවසේ නින්ද යනවා. පසුදින අවදිවෙන්නේද ප්‍රබෝධවත්වයි. අපේ පැරණි මුතුන් මිත්තන් ඕනෑම යහපත් කටයුත්තක් ආරම්භයේදී තෙරුවන් සරණ යෑමට හුරු වී සිටියේ එයින් හොඳ ප්‍රතිඵල නෙළා ගැනීමට හැකි වූ නිසයි. අදටත් යහපත් වැඩක් අරඹන විට වැඩිහිටි අය තෙරුවන් සරණ යෑමට අමතක නොකරති.

අපට තෙරුවන් පිහිට හැර වෙනත් පිහිටක් නැත. අපි තෙරුවන් ගුණ සිහියට නගාගෙන තෙරුවන් සරණ යමු.

"බුදු හාමුදුරුවෝ රහසින්වත් පවක් නොකළහ. කිසි විටෙකත් බොරු, කේලාම් නොකීහ. කිසි විටෙකත් තරහක් හිතට නොගත්හ. හැම දෙනාට ම එකසේ මෛත්‍රී කළහ. අසරණ අයට පිහිටවූහ. මිනිසුනට මෙන්ම සියලු සතුනට ද එක සේ දයාව කරුණාව දැක්වූහ. උන්වහන්සේගේ පිහිට ලැබූ අය ගණනක් සීමාවක් කළ නොහැක. දෙවියන්, බ්‍රහ්මයන් සමග මිනිසුන් බුදුරජාණන් වහන්සේට වැඳුම් පිදුම් කළේත්, ගරු බුහුමන් දැක්වූයේත් උන්වහන්සේ තුළ තිබුණු මේ උදාර ගුණ නිසයි. ලොව අන් කිසි කෙනෙකුට සමාන කළ නොහැකි උදාර ගුණ ඇති මගේ බුදු රජාණන් වහන්සේ මම සරණ යමි.

ලෝකයේ ඇති සත්‍යය නුවණින් අවබෝධ කරගෙන, බුදුරජාණන් වහන්සේ කළ දේශනාව බුද්ධ ධර්මයයි. ධර්මය දැන ගැනීම පමණක් මදි. ඒ අනුව හැසිරීමෙන් තමයි ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකි වන්නේ. ධර්මය නොදන්නා තැනැත්තා තිරිසනෙකු වැනියැයි කියනු ලැබේ. මලකට ළස්සන

හා සුවඳ ඇත්නම් ඒ මල අගයෙන් ඉහළයි. අපේ ජීවිත ගුණවත් කමෙන් හා නුවණින් යුක්ත වූ විට සුවඳැති රුවැති මල් වගෙයි. ගුණ සුවඳ එකතු කරන්නේ ධර්මය මඟිනි. ලෝකයේ ඇති උතුම් ම සත්‍යය හෙළි කර ඇති බුද්ධ ධර්මය අනෙක් හැම ධර්මයකට ම වඩා වටිනවා. ඒ උතුම් ධර්ම රත්නය මම සරණ යමි.

බුදු හාමුදුරුවන්ගේ ශිෂ්‍යයින් වහන්සේලා මහා සංඝ රත්නය යි. බුද්ධ පුත්‍ර නමින් ද උන්වහන්සේලා හඳුන්වනු ලැබේ. සංවරකම, ප්‍රිය වචන කතා කිරීම, වැරදි දේ නොකිරීම, අන් අය සමග එක්ව කටයුතු කිරීම, අනුනට පිහිටවීම, මිත්‍රශීලී බව, අනෙක් අයට යහ මග කියාදීම වැනි උසස් ගුණාංගයන්ගෙන් උන්වහන්සේලා සමන්විත වෙති. දෙවියන් සහිත ලෝකවාසී හැම දෙනා ම උන්වහන්සේලාට වැඳුම් පිදුම් කළේත් එනිසයි. මම ඒ උතුම් සඟ රුවන සරණ යමි.

පුංචි අපේ ජීවිත යහපත් කරගන්නට උවමනා වටිනා උපදෙස් ඇතුළත් පැරණි සාහිත්‍ය පොත් කීපයක්ම තියෙනවා, සුභාෂිතය, ලෝකෝපකාරය, ලෝවැඩ සඟරාව වගේ කවි පොත් ඒ අතර මුල් තැනක් ගන්නවා. ලෝවැඩ සඟරාව ලිව්වේ වීදාගම මහා මෛත්‍රෙය හාමුදුරුවෝ, උන්වහන්සේ පොත ආරම්භ කරන්නේ තෙරුවන් ගුණ ඇතුළත් කවි තුනකින්, තෙරුවන් වන්දනා කිරීමෙන්. අපි ඒ කවි ගායනා කරමු. කවිවල ඇතුළත් තෙරුවන් ගුණ සිහි කරමු.

සෙත් සිරි දෙන මහ　　　ගුණ මුහුදාණ න්
සත්හට වන බව දුකට　　　වෙදාණ න්
තිත් ගණඳුරු දුරලන　　　දිනිඳාණ න්
සිත් සතොසින් නමදිම්　　　මුනිඳාණ න්

ඇම පමණින් පැවසූ මුනි　　　දැන තතු
මෙම හැමදෙන බලවයි　　　දැක්විය යුතු
තම තම නැණ පමණින්　　　දැනගත යුතු
මම නමදිම් සදහම්　　　පහදා සිතු

සිරිමත් බඹ සිරසෙහි　　　පා පිසිනා
සැරියුත් මහ මුගලන්　　　පිළි වෙළිනා
පිළිවෙත් සරු මහ සඟගණ　　　සොබනා
මුදුනත් බැඳ නමදිම් බැති　　　පෙම් නා

අදහස

1. සියලු දෙනාට, සියලු ම සැප සම්පත් හා නිවන් සැපත සලසා දෙන, මහ මුහුද තරමට පැතිරුණු, ගැඹුරු ගුණ ඇති හැම සත්වයකුට ම ඇතිවන සසර දුක් නමැති රෝග සුව කරන, වෛද්‍යවරයකු වූ, මිථ්‍යා දෘෂ්ටි (වැරදි මත) නමැති ගණ අඳුර දුරු කොට, ආලෝකය දෙන සූර්යයා වැනි වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, සිත සතුටින් යුතුව මම නමදිමි.

ඉක්බිතිව පාත්‍රය ගෙන යළි උරුවෙල් දනව්වට පිඬු පිණිස වැඩිය බෝසතාණන් වහන්සේ, ක්‍රමයෙන් ආහාර ගැනීම ආරම්භ කළහ. පිඬු පිණිස වඩින තවුසාණන් දුටු ඇතැම් හු "මින් පෙර තමන් ළඟට පමුණුවන ආහාර පවා නොපිළිගත් මේ තවුසාණන් දැන් පිඬු සිඟා වඩින්නේ තමාගේ අපේක්ෂාව සම්පූර්ණ කරගෙන යැයි" සිතා සතුටුව ප්‍රණීත ආහාර පිළිගැන්වූහ.

බෝසතුන් සමීපයේ සිටිමින් උන්වහන්සේට උපස්ථාන කළ පස්වග තවුසෝ බෝසතුන්ගේ අලුත් පිළිවෙත දැක " ප්‍රධන් වීර්යය හැර දැමුවේ යැ"යි සිතා උන්වහන්සේ හැර ගියහ.

සේනානි ගම සුජාතා සිටු දේවිය පිළිගැන්වූ කිරිපිඬු වැළඳීමෙන් පසුව, ගයාවේ ඇසතු වෘක්ෂය වෙත ගිය බෝසතාණන් වහන්සේ, එම රුක් මුල අසුනක් පනවා එහි වැඩහුන්හ. පිරුණු සොම්සඳ රැස් දහරා විසිරුවා ලොව ගනඳුර පලවා හැර තිබේ. මල් පලින් බරවුණු තුරුලතා, පරිසරයේ සුන්දරත්වය සිය දහස් ගුණයෙන් වැඩි කරයි. අතුරන ලද වියනක් ලෙසින් දෙව් ලෝ වැසි දෙවියෝ ද බඹ ලොව වැසි බ්‍රහ්මයෝ ද සාධුනාද දෙමින් අහසේ දර්ශනය වෙති. භාවනානුයෝගීව සිටින බෝසතාණන් වහන්සේ, එදින රාත්‍රියෙහි පළමු යාමයේ තමන් වහන්සේගේ පෙර ආත්මභාව පිළිබඳව දැන ගැනීම නම් වූ පුබ්බේනිවාසානුස්සති ඤාණයද, මැදියම සත්ත්වයන්ගේ චුතවීම හා ඉපදීම සිදුවන අයුරු දැනගත හැකි, චුතූපපාත ඤාණයද පැසුළුයම්හි දී සියලු කෙලෙස් මුලින් උපුටා දැමීමෙන් ආසවක්ඛය ඤාණයද පසක් කරමින්, සියලු මාරයින් පරාජය කොට අසම සම වූ සම්බුද්ධත්වය ලැබූහ.

මේ අසිරිය දැක ගැනීමට රැස්වූ දෙව් බඹුහු සාධුකාර දුන්හ. සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ ලොව පහළ වූ ඒ අසිරිමත් දිනය වෙසක් පුන් පොහොය දවස යි.

ක්‍රියාකාරකම්

1. රාජ්‍ය පාලනයට එකතු වන්නැයි බිම්බිසාර රජතුමා බෝසතාණන් වහන්සේ ගෙන් කළ ඉල්ලීමට උන්වහන්සේ අකමැති වූයේ ඇයි?
2. බෝසතාණන් වහන්සේ සිරුරට දුක් දීම අත්හළේ ඇයි.?
3. උත්සාහය ජය ළඟා කර දෙන බව බෝසතාණන් වහන්සේගේ චරිතය ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න.

පුහුණුවට

වැලිතල අතරේ - හෙම්හිට බසිනා
නේරංජන නදියේ - ගයා හිස
වැඩසිට බුදුවූදා - තිලෝහිමි
මොක්පුර ලද මොහොතේ
සමාධි භාවනා

2. බුදු රජාණන් වහන්සේ ලොව නියම තතු නුවණින් දැනගෙන, කාටත් හොඳින් අවබෝධ කර ගත හැකි වන පරිදි හැම කෙනෙකුට ම විමසා බැලිය හැකි පරිදි, තම තමන්ට හැකි පමණින් විමසා බලා තේරුම් ගතහැකි වන ලෙසින් දේශනා කළ, ශ්‍රී සද්ධර්මය මම සිත පහදා ගෙන නමදිමි.

3. මහා බ්‍රහ්මයා පවා වැඳුම් පිදුම් කරන, සැරියුත් හා මුගලන් යන අගසව් දෙනමගේ පරපුරෙන් පැවත එන, පිළිවෙත්වලින් හා ගුණවත් කමෙන් අඩු නැති මහා සංඝ රත්නය මම අත් මුදුන් දී නමස්කාර කරමි.

ක්‍රියාකාරකම්

1. නිති තෙරුවන් සරණ යන කෙනෙකුට ලැබිය හැකි ප්‍රයෝජන මොනවා ද?
2. ඔබේ ජීවිතය මැණිකක් මෙන් ආලෝකවත් කර ගැනීමට තෙරුවන් ගුණවලින් ලබා ගතහැකි ආදර්ශ මොනවා ද?
3. මේ කවි නිවැරදිව ගායනා කර කට පාඩම් කර ගන්න.
4. දිනපතා උදේ තෙරුවන් සරණ යෑමත්, රාත්‍රී නින්දට පෙර තෙරුවන් සරණ යෑමත් පුරුද්දක් කර ගන්න.

03. පාඩම

සඟ ගුණ සිහිකර වඳිමු

අපි තෙරුවන් වන්දනා කරන්නේ තෙරුවන් ගුණ සිහියට නගා ගෙන යි. මීට පෙර අප බුදුගුණ හා දහම් ගුණ ඇතුළත් පාලි පාඨ ඉගෙන ගෙන ඇත. අද අපි සංඝ රත්නයේ ගුණ ඇතුළත් පාඨය ඉගෙන ගනිමු.

සුපටිපන්නො භගවතො සාවක සංඝො
උජුපටිපන්නො භගවතො සාවක සංඝො
ඤායපටිපන්නො භගවතො සාවක සංඝො
සාමීචිපටිපන්නො භගවතො සාවක සංඝො
යදිදං චත්තාරි පුරිසයුගානි අට්ඨ පුරිස පුග්ගලා
ඒස භගවතො සාවක සංඝො
ආහුනෙය්‍යො
පාහුනෙය්‍යො
දක්ඛිණෙය්‍යො
අංජලිකරණීයො
අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලෝකස්සා ති

සඟ ගුණ කියවෙන මේ කවි තාලයට නිවැරදිව ගායනා කරමු.

1. මුනිඳු දෙසූ විලසි ත
   මහඟු පිළිවෙත් පුරකි ත
   අරිය අට සඟ ගණ
   සුපටිපන්න ය කියා පැවසිණ

2. නොවක් ලෙස සොඳිනා
   මැදුම් පිළිවෙත පුරනා
   බැවින් සඟ රුවනා
   යුතු යි උජුපටිපන්න ගුණෙනා

3. සඟ මැදට එන්නො
   අරි අටඟි මග යන්නො
   ඤාය පටි පන්නො
   කියා එබැවින් හැඳින් වෙන්නො

හිමකඳු වැටියේ - සීතල සෙවණේ
චන්දන තුරු පීරා - හැපී එන
මල් මුවරද මතිනේ
සමග මුසු - කෝමළ මඳ පවනේ
ගැටීලා පාවෙනා

සත්සර නගලා - ටික ටික සෙලවී
සිරි මහ බෝ හිමිගේ - මනෝහර
පලුපත් අතු රිකිළි
නටාගිය - තාපෙහි රස මැවුණා
සරාගී ජීවනා

සඟමිත් මෙහෙණී - දකුණේ ශාඛා
සිරිලක ගෙන ආ දා
සිටම තව - මහමෙව්නා උයනේ
නටයි කොළ - එන්නම ලෙස මහ බෝ
සුමිරි නාදෙනා

(මහගම සේකර)

4. පුදමින් සිව් පසය
උවටන්වලට සුදුසුය
එබැවින් සඟ ගණය
කියති සාමීචි පටිපන්නය

5. දුර සිට රැගෙන එන
දෙයකින් වුව ද සැදැහෙන
පිදුමට නිසි බැවින
ආහුනෙය්‍යයි අරිය සඟගණ

6. පළමු ව අන් සැම ට
නිසිවන බැවින් පිදුමට
මහසඟ රුවන සෙට
පාහුනෙය්‍යයි අනුව දහමට

7. උතුම් සැප ලැබ දෙන
දනක් දීමට නිසි වන
බැවින් මහ සඟ ගණ
දක්ඛිණෙය්‍යයි කියා පැවසිණ

8. ඇඳිළි බැඳ මැනවින්
පිදුමට නිසිය සැබවින්
සඟ රුවන එබැවින්
යුතු යි අංජලිකරණී ගුණයෙන්

9. ලොව සැදැහැ ඇති දන
පින නමැති බිජු වපුරන
සරු කෙත වන බැවින
අනුත්තර පින් කෙත ය සඟ ගණ

(දහම් පාසල් කළමනාකරණ පොතෙනි.

ක්‍රියාකාරකම්

1. මේ කවිවලින් කියැවෙන සඟ ගුණ පිළිවෙළින් ලියන්න.
2. සඟ ගුණ ඇතුළත් පාඨය කට පාඩම් කරගෙන නිවැරදිව කියන්න.
3. මෙහි පළමුවැනි කවියෙන් දැක්වෙන "අරිය අට සඟ ගණ" යන පදයෙන් කියැවෙන අට වැදෑරුම් ආර්යයන් වහන්සේලා ලියා දක්වන්න.
4. සඟ ගුණ අතරින් ඔබට ජීවිතයේ පුරුදු කරගත හැකි ගුණ මොනවාදැයි වෙන්කර ලියන්න.
5. සඟරුවන වඳින හැම විටකදී ම පසඟ පිහිටුවා වන්දනා කිරීමට පුරුදු වන්න.

04. පාඩම

පින්බර කුමාරයෙක්

දඹදිව කිඹුල්වත් පුර රාජ්‍යය කළ සුද්ධෝදන රජුගේ හා මහාමායා දේවියගේ පුත්ව, අප මහ බෝසතාණන් වහන්සේ උපන්සේක. ඉපදී සතියකට පසුව මව් දේවිය මිය ගියෙන්, පුත් කුමරා හදාවඩා ගන්නා ලද්දේ සුළු මව වන ප්‍රජාපතී ගෝතමී දේවිය විසිනි. කුමාරයාට නම් තබන දින පැමිණි බමුණු පඬිවරුන්, දේහ ලක්ෂණ පරීක්ෂා කිරීමෙන් පසු, කුමාරයාට "සිද්ධාර්ථ" යන නම තබන ලදි. ඒ නමෙහි අරුත "ලෝකයාට සෙතක් සලසන්නා" යන්නයි.

රජ පවුලට පුත් කුමරකු ලද පුවත, රට පුරා පැතිරිණි. මේ බව කන වැකුණු සුදොවුන් රජුගේද ගුරුවරයකු වූ අසිත තාපසතුමා, කුමරු දැක ගැනීමේ අභිලාෂයෙන් මාළිගයට පිවිසියේ ය. තම ගුරුතුමා ගෞරවයෙන් පිළිගත් සුදොවුන් රජු, පුත් කුමරා ඇදුරුතුමාට පෙන්වීමට යුහුසුළු විය. සිදුවූයේ අසිරිමත් දෙයකි. පුත් කුමරාගේ දෙපතුල තවුස්තුමාගේ නළලත ගැටිනි. වහා අසුනෙන් නැගී සිටි තාපසතුමා පුත් කුමරුට වැන්දේ ය. පිය මහ රජු ද එතුමා අනුකරණය කළේ ය. මේ පිය රජතුමාගේ පළමු වැඳීම යි.

වප්මඟුල

කිඹුල්වත්පුර ගොවිතැන් කටයුතු ඇරඹෙන්නේ උත්සවයකිනි.ඒ වප් මඟුල් උත්සවය යි. සිඟිති පුත් කුමරා ද සමඟ පිරිවර සේනා සහිතව රජතුමා, වප් මඟුලට සහභාගී විය. කුඹුරු යාය අසල වූ දඹ ගසක් යට පනවන ලද අසුනක පුත් කුමරු හිඳුවා, කිරි මව්වරුන්ගේ රැකවල සලසන ලදි. කුමාරයා අසුන මත පලක් බැඳ "ආනාපානසති භාවනාව" වැඩුවේ ය. මේ බව කිරි මව්වරු වහා රජුට දැන්වූහ. අසිරිමත් සිදුවීම දැක පුදුමයට පත් රජතුමා "පුතණුවනි, මේ ඔබට කරන දෙවැනි වැඳීමයි."කියා වැන්දේ ය. රජු අනුව යමින් රැස්ව සිටි සියලු දෙනා ම දොහොත් මුදුන් තබා කුමරුට වැන්දාහ.

ආවාහය

තිසි වයසට පැමිණි පුත් කුමාරයා, ශිල්ප ශාස්ත්‍ර ඉගෙන ගත්තේ සර්වමිත්‍ර නම් ගුරුතුමාගෙනි. ඉතා කෙටි කාලයකින් රජ කුමරකුට වුවමනා ශිල්ප ශාස්ත්‍ර හැදෑරීමට කුමාරයා සමත් විය. කුමාරයා ගිහිගෙය කළකිරී, පැවිදිවී, බුදුවන බවට බමුණු පඬිවරුන්ගෙන් අනාවැකි පළවී තිබුණු බැවින්, සුදොවුන් රජතුමා පුත් කුමරුට කිසිදු සැප සම්පතකින් අඩුවක් වීමට ඉඩ නොතිබ්බේ ය. යස ඉසුරු විඳිමින් ජීවත් වන සිදුහත් කුමාරයා, ආවාහ කරගත්තේ දෙව්දහ නුවර සුප්‍රබුද්ධ රජුගේ දූ කුමරිය වූ යසෝධරාව යි. එතැන් සිට අවුරුදු 13ක් ම මේ දෙදෙනා රජ සැප වින්දාහ.

06. පාඩම

සුභාෂිත වදනට හුරු වෙමු

සාධු ! සාධු ! සාධු !

අප එසේ සාධුකාර දුන්නේ පොඩි හාමුදුරුවන් බෝමළුවට වැඩම කරගෙන එනවිට යි. සුදු ඇතිරිල්ලක් දමා පිළියෙල කර තිබුණු ආසනයේ පොඩි හාමුදුරුවන් වැඩ හිටියා. ගුරුතුමිය සමග අප සියලු දෙනා ම උන්වහන්සේට පසඟ පිහිටුවා වැන්දා. එලා තිබුණු පැදුරුවල අප සියලු දෙනා ම පිළිවෙළකට වාඩිවුණා.

"ඔය දරුවන්ට බණ කතාවක් දේශනා කරන්නයි පොඩි ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩම කළේ. සද්ද නොකර හොඳින් අහන්නට ඕන" ගුරුතුමිය කීවා. පොඩි හාමුදුරුවන් බණ කතාව ආරම්භ කළා.

"ඉස්සර බරණැස් නුවර බ්‍රහ්මදත්ත නම් රජ කෙනෙක් රාජ්‍ය කළා. එකල මහ ඇමති ව හිටියේ අප මහබෝසතාණන් වහන්සේ යි. රජතුමාට මඟුල් ඇතෙක් හිටියා. ඇතාගේ නම මහිලාමුඛ. මතක තියාගන්ට ඇතාගේ නම මහිලාමුඛ. මේ ඇතා හරිම කීකරු යි, විනීත යි. හදිසියේ ම ඇතාගේ හැසිරීමේ වෙනසක් ඇතිවුණා. චණ්ඩ, පරුෂ ගති පෙන්නුවා. මෙල්ල කරන්ට පැමිණි ඇත් ගොව්වා ද මරා දැම්මා.

රජතුමාට ඇතාගේ නපුරු හැසිරීම ගැන දැන ගන්නට ලැබුණා. වහා ම ඒ ගැන සොයා බලා පිළියම් යොදන ලෙස මහ ඇමතිට නියෝග කළා. බෝසත් මහ ඇමති ඇතාගේ සිරුර පරීක්ෂා කළා. කිසි ම රෝගයක් වැළඳී ඇති බවක් පෙනුණෙ නැහැ. තම නුවණින් ද විමසා බැලුවා. අනෙක් ඇත්ගොව්වන් ගෙන් ද තොරතුරු ලබා ගැනීමට සිතුවා. හොරු රංචුවක් මේ ඇත්හල ළඟ දවස් කීපයක් ම හොරකමේ යෑම ගැන කථා කළ බව ඇත්ගොව්වන්ගෙන් දැන ගත්තා.

සිදු වී ඇති දේ බෝසතාණන් වහන්සේ අවබෝධ කර ගත්තා. රජතුමාට සියලු තොරතුරු දන්වා සිටියා. ඊට පිළියම් යෙදීම ද බෝසතාණන් වහන්සේට ම භාරවුණා. සිල්වත් බමුණන් කීප දෙනෙකු කැඳවා, ඇත්හල සමීපයෙන් හිඳුවා, ඔවුන් ලවා යහපත් වචන කතා කරවන ලෙසට රජතුමාට උපදෙස් දුන්නා. රජතුමා එසේ කළා.

දින කීපයක් ගතවුණා. මහිලාමුඛ ඇතා නපුරු ගතිවලින් මිදී පෙර පරිද ම යහපත් වුණා. ඇතාගේ වෙනස්වීම දුටු රජතුමා බෝසතාණන් වහන්සේගේ නුවණැති බවට ප්‍රශංසා කර බොහෝ තෑගිබෝග ද ලබා දුන්නා.

මා කියා දුන්නෙ මහිලාමුඛ ජාතක කතාව යි. මේ කතාවෙන් පැහැදිලි වෙන්නෙ සතුන් තුළ පවා වෙනස්කම් ඇති වීමට නිතර නිතර ඇසෙන වචන බලපාන බව යි. අප තුළ වෙනස්කම්

උයන්සිරි නැරඹීමට යෑම

මාළිගාවෙන් පිටව, උයන් සිරි නැරඹීම සඳහා ඡන්න ඇමතිද කැටුව ගිය සිදුහත් කුමරුට, දිනක් සැරයටියක වාරුවෙන් යන, දිරාගිය සිරුරක් ඇති මහල්ලෙක් දක්නට ලැබුණි. ඔහු දෙස වුවමනාවෙන් බැලූ කුමාරයා, ඡන්න සමග ඒ පිළිබඳ කථාබහ කළේ ය. වෙනත් දිනක දී වේදනාවෙන් කෙඳිරිගාමින් සිටින රෝගියකු ද, තවත් දිනක දී මළමිනියක් කර තබාගෙන යන මිනිසුන් පිරිසක් ද කුමාරයාට දැකගත හැකි විය. ඒ හැම විටක ම ඡන්න සමඟ කථාබහ කොට සිදුහත් කුමරු, ජීවිතයේ සැබෑ තත්ත්වය තේරුම් ගත්තේ ය.

තවත් දිනෙක කුමරුට දක්නට ලැබුණේ පැවිදි රුව ගත් කෙනෙකි. "ඡන්න අර බලන්නැයි"කුමරු ඡන්න ඇමතී ය. "ස්වාමිනි, ඒ දුකෙන් මිදෙන මග සොයා යන තවුසකු විය හැකියි. "ඡන්න පිළිතුරු දුන්නේ ය." "මටත් ඒ මග යා හැකි නම්........." කුමරු තමාට ම කියා ගත්තේ ය. මේ අතර රජ මාළිගයෙන් හසුනක් රැගත් දූතයෙක් උයනට පැමිණියේ ය. යසෝධරාවට පුත් කුමරකු ලැබුණු බව එහි සටහන් වී තිබුණි. පැවිද්දට සිත යොමුකර සිටි කුමාරයාට එක්වර ම කියවුණේ "රාහුලයෙක් උපන්නා ගිහිගෙය කෙරෙහි තවත් බැඳීමක් ඇතිවුණා" යන්න යි. දූතයාගෙන් මේ තොරතුරු දැනගත් පිය මහ රජතුමා, පුංචි කුමාරයාට රාහුල යන නම තැබී ය.

නිබ්බුත පද ඇසීම

මාළිගය බලා පිටත් ව යන සිදුහත් කුමාරයාට මෙවන් ගීතයක් අසන්නට ලැබිණි.

නිබ්බුතා නූන සා මාතා
නිබ්බුතෝ නූන සෝ පිතා
නිබ්බුතා නූන සා නාරී
යස්සායං ඊදිසෝ පති

කිසාගෝතමී නම් කුමරිය කියන ලද ඒ ගීයේ අදහස නම්,

මෙවන් පුතකු ලද මවක්
මෙවන් පුතකු ලද පියෙක්
මෙවන් හිමියෙකු ලද කතක්
නිසැකින්ම නිවුණෝ වෙත්.   යනුයි.

මිහිරි හඬින් ගැයූ මේ ගීය ඇසූ කුමාරයා තමා පැළඳ සිටි මාලය ඇයට තෑගි කර යැවී ය.

මහා අභිනිෂ්ක්‍රමණය

කුමරු මාළිගයට පිවිසියේ ය. රාත්‍රිය උදා විය. එදිනද මාළිගයේ සිරිත් පරිදි නාටිකාංගනාවෝ නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම්, ඉදිරිපත් කරමින් කුමරු සතුටු කිරීමට උත්සාහ කළහ. තමන් දුටු සතර

පෙර නිමිති පිළිබඳව කල්පනාවේ යෙදී සිටි සිදුහත් කුමරා, නින්දට වැටිණි. එය දුටු නාටිකාංගනාවෝ ද වාදන භාණ්ඩ පසෙක තබා නින්දට වැටුණාහ.

නින්දෙන් පිබිදුණු බෝසතාණන් වහන්සේට, තැන තැන වැතිර සිටි නළඟනන් දැකීමෙන් කළකිරීම තවත් වැඩි විය. ගිහි සැප අතහැර මාළිගයෙන් පිටවීමට අදිටන් කොට, අසු සූදානම් කරන ලෙස දැන්විය. යසෝධරාව නිදා සිටි කාමරයට එබී බලා, කුඩා රාහුල පුතු දැක ගත්තේ ය. සිත දිරිමත් කරගත් සිදුහත් කුමරාණෝ සියලු සැප සම්පත් අතහැර, ශාක්‍ය, කෝලිය, මල්ල යන රාජ්‍ය පසුකර අනෝමා ගංතෙරට පැමිණියහ. බෝසතාණන් වහන්සේ ගිය මේ ගමන මහා අභිනිෂ්ක්‍රමණය ලෙස හැඳින්වේ.

ගුරුවරුන් සොයා යෑම

වන සෙනසුන් ඇසුරු කරමින්, හුදෙකලාව සැහැල්ලු ජීවිතයක් ගත කළ බෝසතාණන් වහන්සේට, ඒ සමය තුළ කිසිදු විශේෂ දියුණුවක් ලද නොහැකි විය. බෝසතාණන් වහන්සේ සත්‍යය අවබෝධ කළහැකි මාර්ගයක් සොයා ගැනීම සඳහා, ආළාර කාලාම, උද්දකරාම පුත්ත වැනි ප්‍රකට ආචාර්යවරුන්ගේ ඇසුරට පත්වූහ. "ශ්‍රද්ධාව ඇත්තේ මේ ආචාර්යවරුන්ට පමණක් නොව මට ද ශ්‍රද්ධාව තිබේ. වීර්යය, ස්මෘතිය, සමාධිය ප්‍රඥාව ද මොවුන්ට මෙන් ම මට ද තිබේ." මෙසේ සිතමින් එතුමා හොඳින් ඉගෙනුම ලැබී ය. ධ්‍යාන උපදවා ගැනීමට ද සමත් විය. එහෙත් තමන් සොයන මග ඔවුන් ළඟ නැති බව අවබෝධ කරගෙන එතැනින් නික්මිණි. ඒ නව මගක් සොයා ගැනීමේ අරමුණ ඇතිවයි.

ක්‍රියාකාරකම්

1. බෝසත් කුමරාට "සිදුහත්" යන නම තබන ලද්දේ ඇයි?
2. වප් මඟුල් දින සිදුවූ අසිරිමත් සිදුවීම කුමක් ද?
3. "මහා අභිනිෂ්ක්‍රමණය" යනු කුමක් ද?
4. සිදුහත් කුමාරයාගේ ළමා අවදියෙන් ඔබට උගත හැකි කරුණු 3 ක් ලියන්න
5. මෙයින් එක් අවස්ථාවක් චිත්‍රයට නගන්න.
   I. වප් මඟුල් උත්සවය
   II. කුමාරයා අසිත තවුසාණන්ට දැක්වීම

පුහුණුවට

තුබූ තැනක සොරසතුරන් ගත   නොහෙනා
එසැඩ මනා වත් වතුරෙන් වළ   නොහෙනා
කෝප වුවත් රජ මැතිඳුන් ගත   නොහෙනා
උගතමනා ශිල්පය ම යි මතු   රැකෙනා

(සුභාෂිතය)

ඇතිවීමටත් ඇසෙන වචන බලපානවා. අප හොඳ වචන කථා කිරීමටත්, හොඳ වචනවලට ඇහුම්කන් දීමටත් පුරුදු වෙන්න ඕන. හොඳ ළමයි විය හැක්කේ එවිට යි. ඒ වගේ ම නරක වචන කථා කිරීමෙන් වළකින්නත් ඕන.

නරක වචනවලින් වැළකීම ගැනත් හොඳ වචන සහ ඇත්ත කීම ගැනත් "සිරිත් මල්දම" කව්පොතේ මේ විදියට සඳහන් වෙනවා.

කුණු සරුප නොකියනු
කේලම් වචන නොකියනු
විහිලු බොරු නොකියනු
ඇනුම් පද කිසිවෙකුට නොකියනු

බොරු කීම කැත ම ය
ගැරඬි කුණටත් නොසම ය
ඇත්ත නම් කදිම ය
මෙලොව රජ සැපතටත් උතුම ය

බෝසතාණන් වහන්සේ කිසිදිනක බොරුවක් කිව්වේ නැහැ. නරක වචන කථා කළේ නැහැ. අපි හැම කෙනෙක් ම ඒ බෝසත් ගුණය රැකගනිමු. හැම දෙනාට ම තෙරුවන් සරණයි!"

බණ කථාව අවසානයේ අපි සියලු දෙනාම ස්වාමීන් වහන්සේට පසඟ පිහිටුවා වන්දනා කළෙමු. පන්තියේ ළමයි දෙදෙනෙක් පොඩි හාමුදුරුවන් පන්සලට වැඩම කරගෙන ගියහ.

ක්‍රියාකාරකම්

1. බෝසතාණන් වහන්සේ, ඇතා නපුරු වීමට හේතු දැන ගත්තේ කෙසේ ද?
2. යහපත් වචන කථා කරන්නකු තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණ මොනවා ද?
3. මහිලාමුඛ ජාතකය නාට්‍යයක් ලෙස රඟ දක්වන්න.
4. වචනයේ බලය කියවෙන වෙනත් කථා වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා දැන ගන්න.
5. හොඳ වචන කථා කිරීමට පුරුදුවන්න.

පුහුණුවට

1. මෙලොවින් පරලොවින් වියයුතු යහපත ට
   මඟපෙන්වීම යන අදහස පෙරටු කො ට
   නෙපලන්නෙ නම් පිය තෙපුලක් මියුරු කො ට
   මිතුරන් මිසක සතුරෝ නො ම වෙති ඔහු ට

05. පාඩම

සිදුහත් බෝසතාණෝ බුදු බවට පත්වෙති

මගධයෙහි සැරිසරමින් රජගහ නුවරට පැමිණි බෝසතාණන් වහන්සේට එහිදී බිම්බිසාර රජ හමු විය. දැකීමෙන් ප්‍රසාදයට පත් රජු තොරතුරු විමසා සුදවුන් රජතුමාගේ පුත් කුමරු බව හැඳින ගත්තේ ය. තමන් සමඟ රාජ්‍ය පාලනයට එක්වන ලෙස ඉල්ලා සිටියේ ය. තමන් තුළ කම් සැප විඳීමේ ආසාවක් නැති බවත්, තමා භාවනාවේ යෙදීමට යන බවත් පැවසූ සිදුහත් තවුසාණෝ, රජුගේ ආරාධනය ප්‍රතික්ෂේප කළහ.

රජගහ නුවර සේනානි ගමට පිවිසි බෝසතාණන් වහන්සේ, රමණීය වන ලැහැබ්, සුදු වැලිතලා ඇති මනරම් භූමි භාගයක් දැක භාවනා කිරීමට සුදුසු යැයි සිතා එහි නතර වූහ.

පිණ්ඩපාත භෝජනයෙන් කල් යැවූ බෝසතාණන් වහන්සේ, ක්‍රමයෙන් ආහාර ගැනීමේ වාර ගණන අඩු කළහ. දිනකට දෙවරක් ආහාර ගැනීම ටික කලකට පසුව එක් වේලකට අඩු කළහ. සිරුරට දුක් දීමෙන් සත්‍යය සොයා ගැනීම උන්වහන්සේගේ අභිප්‍රාය විය. කලක් ගත වන විට දිනකට වරක් පමණක් ආහාර ගැනීම ද නතර කැරිණි. තමන් වැඩ සිටි රුක්මුල හා අවට වැටෙන පළතුරු ආදියෙන් පමණක් ජීවිතය පවත්වාගෙන ගියහ. එහෙත් තමන් වහන්සේ බලාපොරොත්තු වන පරමාර්ථය කරා ළඟාවීමට නොහැකි වූ බැවින්, ආහාර ගැනීම තව දුරටත් අඩු කරමින්, තමන් වැඩ සිටි රුක්මුලට වැටෙන පළතුරු පමණක් ආහාරයට ගැනීමට සිතූහ.

දැන් උන්වහන්සේගේ සිරුර වැහැරී ගොසිනි. ඉදිරිපස සම පිටිපසට ඇලී තිබේ. කොඳු ඇට පෙළ ඇට වැලක් මෙන් පෙනෙයි. ගැඹුරු ළිඳක මෙන් ඇස් ඇතුළට ගිලා බැස තිබේ. බෝසතාණන් වහන්සේ මිය ගොස් ඇතැයි ඇතැම් දෙව් දේවතාවෝ සිතූහ.

මෙසේ සිරුරට අතිශය දුක් දීම නිසා ඇතිවුණු සියලු වේදනාවන් ඉවසා, නොපසුබස්නා වීර්යයෙන් ක්‍රියා කළ බෝසතාණන් වහන්සේ තුළ, කිසි ම අවස්ථාවක පසු බැසීමේ සිතිවිල්ලක් ඇති නො වී ය. එය උදාර බෝසත් ගුණයකි.

වීර්යය අත් නොහළ උන්වහන්සේ ඊළඟට අප්‍රාණික ධ්‍යානය වැඩූහ. නාසයෙන් හෝ මුඛයෙන් හුස්ම ඉහළට ගැනීම හා පහළට හෙළීම නතර කර දැමූහ. එයින් බෝසතුන්ගේ සිරුරට බලවත් පීඩා ඇතිවිය. ඒ සියල්ල ඉවසා සිටීමට බෝසතාණන් වහන්සේට හැකිවිය. ලොව කිසිවෙකු තම සිරුරට නොදෙන ආකාරයේ අසීමිත ලෙස දුක් පීඩා දීමෙන් පසුවද සම්බෝධිය ලැබීමට උන්වහන්සේට නොහැකි විය. දුෂ්කර ක්‍රියාව සම්බෝධිය ලැබීමට මග නො වේ යැ යි අවබෝධ කර ගත් මහබෝසතාණන් වහන්සේ එය ද අතහැර දැමූහ.

16. සැදැහැ සිත් බෝමා
දහම් රස විඳ නොපමා
කෙලෙසුන් සිඳ දමා
රහත් මෙහෙණක් විය ඛේමා

17. නැණ ගුණ විහිදුවා
බණ මග ලොවට දෙසුවා
දනමන සැනසුවා
නැණින් අගපත් තෙරණි වූවා

18. ගුණ නැණ දෙක වඩමු
දහමට අනුව හැසිරෙමු
ලොවට සෙත සලසමු
අපිත් ඛේමා තෙරණි මෙන් වෙමු

ක්‍රියාකාරකම්

1. ඛේමා බිසව බුදුරජාණන් වහන්සේ දැකීමට අකමැති වූයේ ඇයි?
2. රූමත්ව සිටි තරුණිය ක්‍රමයෙන් දිරා පත්වන බව දුටු ඛේමා බිසවට, ඇති වූ හැඟීම කුමක් ද?
3. ඛේමා තෙරණිය පිළිබඳ කථාවක් කරන්න.

පුහුණුවට

කරල් පැසී යන ඉහළට
නැමෙයි ගොයම් ගස පහළට
ගුණ නැණ වැඩිවන තරමට
අනතිමානි වෙමු හැම විට

බොල් කරලින් පිරුණු ගොයම
නොනැමී පවතී උජුවම
නැණ ගුණ අඩුවන හැමගෙම
මානය වැඩිවෙයි නිතරම

2. කඩු දහයකින් වන රිදුමට වඩා ‿‿
එක තෙපලකින් වන රිදුමට වෙයි කැකුළු
මනුලොව දුකින් ගලවනු රිසි නම් යහළු
පිය වදනකින් සනසනු සත්වග සියලු
(ටිබෙට් එස්. මහින්ද හිමි)

7. පාඩම

සිත පිරිසිදු කර ගනිමු

මේ පන්තියේදී අප භාවනා ක්‍රම තුනක් පුරුදු පුහුණු වෙනවා. එනම් ආනාපානසති භාවනාව, මෛත්‍රී භාවනාව සහ බුද්ධානුස්සති භාවනාව යි.

ඇඳුම් පැළඳුම්, ඇඳ ඇතිරිලි, මේස පුටු ආදිය කිලිටි වූ පසු පිරිසිදු කිරීමට නොයෙක් ක්‍රම භාවිත කරනවා. භාවනාව යොදා ගන්නේ අපේ සිතේ කිලිටි ඉවත් කරන්නයි. සිත කිලිටි වූ පසු කතා කරන වචන නරකයි. කරන්නේ වැරදි දේ. ඉක්මනින් කේන්ති ගන්නවා. අනෙක් අය සමග රංඩු කරනවා. පරුස වචන කියනවා. සිත කිලිටි වූ පසු සතුට නැතිව යනවා. හරිම කැළඹිලි සහගතයි, විනෝදය නැතිව යනවා. මතුපිටින් පෙනෙන ලස්සනත් ඉවත් වෙනවා.

භාවනාවෙන් කරන්නේ සිත පිරිසිදු කිරීමයි. භාවනාව පුරුදු කරන ළමයා සතුටින් ඉන්නවා. නීරෝගී වෙනවා. හිත හොඳ නිසා කතා කරන්නේ හොඳ වචන, කරන්නෙ හොඳ වැඩ. ඒ නිසා ම හැම දෙනාගෙ ම ආදරය දිනාගන්නවා. භාවනා වඩන අය නීරෝගියි. රුව ලස්සන වෙනවා. මතක තබා ගැනීමේ හැකියාව වැඩි යි. සෑම තැනකදී ම හොඳ හැසිරීමකුත් දැකිය හැකියි.

භාවනාවට පෙර ඊට සූදානම් වීම වැදගත්. කලබල, කරදර තිබෙන තැනක භාවනා කිරීම අපහසුයි. අනෙක් අයගෙන් වෙන් වුණු නිහඬ තැනක් තෝරා ගැනීම හොඳයි. අපි බෝධිමළුවට ගොස් වාඩිවෙමු. එකිනෙකාගේ ඇඟෙහි නොගැවෙන පරිදි තරමක් ඉඩතබා වාඩිවෙමු. භාවනාවට පහසු ඉරියව්වකින් වාඩිවිය හැකි යි.

පිරිමි දරුවන්ට බද්ධ පර්යංකයෙන් හිඳගත හැකියි. පාද දෙක නමා පිටි පතුල් දෙක කලව මත තබා හිඳ ගෙන වමත මත දකුණු අත දිග හැර තබා ගෙන වාඩිවීම බද්ධ පර්යංකය යි.

ගැහැනු දරුවන්ට ඉතා පහසු ක්‍රමය අර්ධ පර්යංකයයි. දණිස් යුවළ නමා පා දෙක ම එක් පසෙකට වන පරිද්දෙන් හිඳ ගැනීම අර්ධ පර්යංකය යි.

අද අපි ආනාපානසති භාවනාව පුරුදු කරමු.

හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම පිළිබඳ සිහියෙන් යුක්තව සිටීම ආනාපාන සතියයි. ආයාසයෙන් හුස්ම ගැනීමට නොයන්න. සාමාන්‍යයෙන් අපි හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම කරන ආකාරයට හුස්ම ගන්න. එසේ කිරීමේදී නාසයේ කවර තැනක සුළඟ හැපේදැයි විමසිලිමත් වන්න. නාසය වෙතට සිත යොමු කර සිටින විට වාතය නාසයේ හැපී ඇතුළුවන, පිටවන ස්ථානය දැනෙන්නට වෙයි.

09. පාඩම

විපතේදී දිරිමත් වෙමු

පොතේ ගුරු : යටගිය දවස කසීරට බරණැස් නුවර බ්‍රහ්ම දත්ත නම් රජ්ජුරු කෙනෙකුන් රාජ්‍යය විචාරන කල්හි, අප මහ බෝසතාණෝ සාත්තු නායක කුලයෙහි ඉපිද, ගැල් සාත්තුවකට අධිපති ව පන් සියයක් ගැලින් වෙළෙඳාම් කොට ඇවිදුනාහු ය.

මහා බෝධිසත්වයෝ, මෙසේ වෙළෙඳාම් කොට ඇවිදුනාහු එක් මරු කතරකට පැමිණියාහු ය. ඒ මරු කතර එකුන් පනස් යොදුනක් දුර ගෙවා ගොස්, දැන් එක් රාත්‍රියකින් මරු කතර නිමාකොට නිර්භය තැනකට පැමිණිය හැකි වේ යැයි සිතා, ගැල්හි දර, පැන් ආදිය ඉවත දමා ගැල්බර ලිහිල් කර ගැනීමට උපදෙස් දී, ගැල් සාත්තුව සමග නික්මුණාහු ය.

සංඛ : ජනාවාසයක් පේන ඉසව්වකවත් නැහැ. තවත් කොච්චර නම් දුරක් මේ කාන්තාරයේ ගමන් කරන්ට ද? නායකතුමනි, බැලූ තෙක් ඇහැ ගැටෙන්නේ කාන්තාරය ම යි.

නායකයා : තොප කියන්නේ සැබෑවක් ම යි. තරු ලකුණු ඔස්සේ ආ අපි එකුන් පනස් යොදුනක් දුර ගෙවා සිටිමු. තවත් ගමන් කළ යුතුව ඇත්තේ එක් යොදුනක් පමණි. හෙට පහන් වන විට අප බලාපොරොත්තු වන තැනට ළඟා විය හැකි යැ යි මා විශ්වාස කරනවා.

සංඛ : ඔබතුමා නිවැරදි විය හැකියි. ඒත් .... ඒත් ....

නායකයා : සංඛ, කිමෙක් ද? නොපැකිල කියව. කුමක් නමුත් තොප නොකියා සැඟවීමට යත්න දරනු පෙනෙයි.

සංඛ : නායකතුමනි, දින ගණනාවක් දුරු කතර ගෙවා ආ බැවින් හැම දෙනා ම තෙහෙට්ටුවට පත්ව සිටිත්.

නායකයා : ඒ බැව් මා නොදන්නවා නොවෙයි. සංඛ.

සංඛ : ආපසු නොයා හැකි බැවින්, ඉදිරියට ම යා යුතුයි. ඇතමුන්ගෙ සිරුර අප්‍රාණිකයි, අධික වෙහෙස නිසා ම.

මෙම භාවනාව කිරීමෙන් සිතේ පීඩාකාරී බව නැතිව යයි. නරක සිතිවිලි ඉවත් වෙයි. සිත පිරිසිදු වෙයි. බුද්ධිවර්ධනයට උදවු වෙයි. ශාරීරික වශයෙන් මෙන් ම මානසිකව ද ව්‍යායාමයක් නිසා නීරෝගී කම ද ලැබෙයි. අනෙක් කෙනෙකුගේ ඇඟේ නොගැටෙන සේ පහසු ඉරියව්වකින් වාඩි වෙන්න. වම් අත මත දකුණු අත තබා ගෙන කය ඍජුව (කෙළින්) සිටින සේ තබා ගන්න. බෙල්ල පහතට නැමීමෙන් වළකින්න.

දෙනෙත් පියා ගන්න. සිතිවිලිවලට එහෙ මෙහෙ යෑමට ඉඩ නො දී හුස්ම ඉහළ පහළ දැමීම කෙරෙහි හිත යොමු කරගන්න.

1 පියවර

සිහියෙන් යුතුව හුස්ම ගන්න.
සිහියෙන් යුතුව හුස්ම හෙළන්න.

කිසියම් හේතුවක් නිසා සිත ඉවතට ගිය බව දැනුණොත්, වහා යළි හුස්ම ගැනීම හෙළීම වෙතට යොමුකර ගන්න. (කාලය විනාඩි 05)

2 පියවර

දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා විට දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බව සිතමින් හුස්ම ගන්න. දීර්ඝව හුස්ම හෙළන විට දීර්ඝව හුස්ම හෙළන බව සිතමින් හුස්ම හෙළන්න. (කාලය විනාඩි 05 පමණ)

3 පියවර

කෙටිව හුස්ම ගන්නා විට කෙටිව හුස්ම ගනිමියි සිතන්න.
කෙටිව හුස්ම හෙළන විට කෙටිව හුස්ම හෙළමියි සිතන්න.
(කාලය විනාඩි 05)

සිත වෙනතකට යා නොදී හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම කෙරෙහි රඳවා තබා ගැනීම පහසුවෙන් කළ හැකි නොවේ. දීර්ඝ කාලයක් හුරු පුරුදු කළ යුතුයි. ඔබ නිවසේ දී සවස නින්දට යෑමට පෙර දිනපතා විනාඩි 15 ක් පමණ ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙන්න. ඔබට විශාල වෙනසක් දැනෙයි.

ක්‍රියාකාරකම්

1. ආනාපානසති යන්නෙහි තේරුම කුමක් ද?
2. සිහියෙන් හුස්ම ගැනීම හා හෙළීමෙ පියවර තුන මතකයෙන් ලියන්න.
3. මිතුරන් සමග එකතු වී ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙන්න.
4. ආනාපානසති භාවනාවෙන් ලැබූ ප්‍රායෝජන සටහන් කරන්න.

පුහුණුවට

දුන්නිග්ගහස්ස ලහුනෝ
යත්ථකාම නිපාතිනෝ
චිත්තස්ස දමථෝ සාධු
චිත්තං දන්තං සුඛාවහං

අදහස

කැමති අරමුණක ගමන් කරන සුලු වූ සිත, දමනය කිරීම යහපති. දමනය කළ සිත සැප ගෙන දෙන්නේ ය.

අරමුණු සොයා යන
රිසි රිසි තන්හි ගැවසෙන
සිත දමනය කරන
ඔබට හිමිවේ සැපත අපමණ.

නායකයා : සැබෑව සංඛ, සැබෑව. එහෙත් ඒ කිසිවකුටත් බිය වීමට කරුණක් නැත. තව යා යුතුව තිබිය යුත්තේ මඳ දුරයි.

පොතේ ගුරු : දින ගණනක් ගත වුණා
කෙම් බිමකට ළං වුණා
බෝසත් නායක තුමාගෙ
හිතේ සතුට වැඩිවුණා

එක ගව්වක් යා යුතුයි
එළිවන විට යා හැකියි
ගැල් බර අඩු කර යෑමට
නායකයගෙ අදහස යි

දිය පුරවා ගෙන යන
හිස් කර දිය භාජන
ලිහිල්ව ගැල් යන්නට
ලැබුණා හැමට ම අණ

වෙහෙස නිසා හැමගෙ ම
නෙත් පියවුණි හවස ම
ගොනුන්ට සිදුවුණි යන
යන්නට මඟ දැනගෙන

නින්දෙන් නෙත මුදවලා
අවදිව විපරම් කළා
කෙම්බිම වෙත ආවේ යැයි
බැලුවා තතු විමසලා

තරු කැට මුතු කැට වගේ
ආලෝකය දෙන රගේ
වෙනසක් නැහැ පෙර දිනේ
නැවතී සිටි තැන වගේ

නැවතී සිටි පෙර දිනේ
සලකුණ දැක විගසිනේ
සැකයෙන් විමසා සිටියා
කුමක් ද මේ සිදුවුණේ

04. පාඩම

රහත් මෙහෙණක් වීය ඛේමා

1. නෙතට රසඳුන වන
රුවින් අඩුවක් නො ම වන
නමින් ඛේමා වන
දියණියක් වී සැමගෙ සිත්ගෙන

2. දඹදිවෙහි මනහර
සාගල නමින් පුවතර
නගරයෙහි සිරිබර
ඈ උපන්නී පවර එනුවර

3. රජු රජගහ නුවර
සැදැහැවත් වූ පින්බර
නමින් වී බිම්සර
සරණ කරගති අග බිසවකර

4. වෙහෙරට වේළුවන
දුටුවත් නිරිඳු යන එන
ඛේමාව කිසි දින
ගියේ නැත ඇසුමට දෙසන බණ

5. සිතා තම රුව ගැන
අහංකාරව සිත මින
තිලකුණු කියා දෙන
බුදුහිමිට දොස් නැඟි හැම දින

6. ගරු කළ බුදු බණට
එය මදිකමකි රජු හට
උපායක් සිහි කොට
යෙදී නිරිඳා නොවී පසුබට

7. වේළුවන අසිරිය
ගීරසය හා මුසුවිය
මුසපත් ව දේවිය
උයන් සිරි නැරඹුමට යොමුවිය

8.	සමඟ සහ	පිරිවර
	උයන් සිරිවිඳ	මනහර
	මුනිඳු සතරා	මර
	දුටුව ඛේමා බලයි	නෙතුහැර
9.	ඛේමාගෙ සිත	දැන
	මානය බිඳින රිසි	යෙන
	රූමතියක	තරුණ
	මවා පෙන්වූ සේක	විගසින
10.	බුදු හිමි ළඟින්	සිට
	පවන් සලනා	විලසට
	පෑ රුව නෙතින්	දුට
	බිසව ඛේමා විමතියෙන්	සිට
11.	බැලුවම	දෙවඟනකි
	නෙත තුටු කරන	රූපෙකි
	සිතිවිලි	ජාලයකි
	ඇයගෙ සිත ඇයට ම	මුළාවකි
12.	ගෙවුණි සුළු	මොහොතක්
	ඇදහිය නොහැකි	දසුනක්
	නොමැක	රූමතියක්
	එතැන දැන් වියපත්	මැහැල්ලක්
13.	ඇද වැටුණි	විගසින්
	දරදඬුව වී	සිහිසුන්
	දුටුව ඒ	දසුනින්
	ගල් ගැසුණි ඛේමාව	සැණෙකින්
14.	ලොව හරි ම	පුදුම යි
	ඇති වන සැවොම	නැතිවෙයි
	අනියතය	නියත යි
	ඇයට දහමෙහි අරුත	වැටහෙයි
15.	දිවි මඟ	බියකරුය
	රුව නම් නැසෙන	සුලුමය
	බුදු මුව විවර	විය
	කතාට අමයුරු දහම	මුසුවිය

සංඛ : සාන්තු නායකයාණෙනි, කිමෙක් ද මේ අරුමය? පෙරදින රාත්‍රිය පහන් කළ තැනට ම යළි පැමිණ ඇති සෙයක් පෙනෙයි.

නායකතුමා : තොප නිවැරදියි සංඛ. වෙහෙස කර බවේ දැඩිකම නිසා ම දෑස් පියවුණා. සිහි කල්පනාව ද අඩුවුණා. මෙහෙයැවීමකින් තොර ව ම ගොනුන් ගමන් කළා. මදක් දුර ගොස් ආපසු හැරී ගමන් කළ බවක් හැඟෙයි. එබැවින් අප ඊයේ ගත කළ තැනට ම යළි පැමිණ තිබේ.

සංඛ : නායකතුමනි, දැන් .... දැන් අප කළ යුත්තේ කුමක් ද? දර, පැන් ආදිය ද නැත. නිරාහාරව මියැදේ යැ යි බියක් පවතී.

නායකතුමා : විපතක් දුටු තැන බියවීම හෝ පලායාම නිවට කමකි. විපතකින් ගැලවීමට මඟක් සෙවිය යුතුයි. නොබව මැනව! තොපගේ ජීවිත අනතුරට පත් නොවීමට මම වග බලා ගනිමි.

සංඛ : ස්වාමීනි .... ඔය .... ඔය සැබෑවක් ද? ඔබ .... වහන්සේ ....

නායකතුමා : මුසාවක් කීමෙන් ඇති ඵලය කිම? යව .... සෙස්සන් ද අස්වසාලුව මැනව.

සංඛ : එහෙමයි .... එහෙමයි .... මට අවසර.

නායකතුමා : (සිතයි) පසුතැවීමෙන් පලක් නොවේ. ජීවිත බේරා ගැනීම සඳහා කුමන හෝ උපායක් සිතා බැලිය යුතුයි. අධික වෙහෙසකර බවත්, බඩසයින් පෙළීමත් නිසා පීඩාවට පත්ව සිටි බැවින් උදෑසන ගමන් ඇරඹීම ද නිෂ්ඵල ය.

පොතේ ගුරු : එවේලෙහි ගැල් නියාමකයාණෝ මා වීර්යය අත්හළොත් සියල්ලන්ගේ ම ජීවිත අනතුරට පත්වෙතියි සිතා සිත්හි වීර්යයය නස්නට ඉඩ නොදී උදෑසන සිහිල් වේලෙහි එහෙ මෙහෙ ඇවිදින්නේ, එක් ඊතණ පඳුරක් දැක, "වියළි වාලුකා කතරක මෙවැන්නක් සිදු විය නොහේ. පොළොව යට දිය බිඳික් වත් තිබිය යුතු යැ" යි නිශ්චය කොට ගෙන, උදැල්ලක් ගෙන්වා ඒ තණ පඳුර තුබූ තැන කනින්නට වන. නියාමකයාගේ අණින් ඔවුහු එක්ව එතැන සැට රියනක් පමණ මහා ළිඳක් කැන්නාහ.

ප්‍රමිත : "තවත් නම් ඉතින් කැණීමෙන් පලක් ඇතැයි සිතිය නොහැකි යි. මුළු සිරුර ම වෙව්ලුම් දෙනවා. හැමෝට ම ඉතුරුව ඇත්තේ වේදනාව හා පසුතැවීම පමණයි."

සංඛ : "ඇත්තයි ප්‍රමිත. කිසිවෙකුත් ළඟ දැන් ජීවිත ආසාවක් නැහැ. ඇතමුන් නායකතුමා ගැන තිබෙන විශ්වාසය තාම අත්හැර නැහැ."

ප්‍රමිත : "තෙහෙට්ටුව අසීමිත වුවත් සතුටු විය හැකි කරුණක් නැතුව නොවෙයි සංඛ."

සංඛ : මො .... මොනවා ? ඔබ මරු විකාරෙන් දොඩවන්නෙහි ද?"

ප්‍රමිත : "නැහැ මිත්‍රයා. මා විකල් සිහියෙන් දොඩවන්නේ නොවේ. මහමෙරක් සේ නොසැලී සිටින නායකතුමා දෙස බලනු. එය අස්වැසිල්ලක් නොවේ ද?

සංඛ : "සත්තකින් ම ඔව් යාළුවා. නොකිව්වත් මගෙත් සිතට සියුම් සතුටක් දැනෙනවා. (පුදුමයෙන්) "ආ .... අර .... අර .... බලන්න. මෙපමණ වෙලාවක් කල්පනාවේ යෙදී සිටි නායකතුමා ...."

ප්‍රමිත : "කුමක් නමුත් නිශ්චය කරගෙන ඇති බවක් හැඟෙයි. ළිඳට බහිනවා. විමසිලිමත්ව බලා හිඳිමු. අපටත් කළහැකි යමක් ඇද්දැයි."

පොතේ ගුරු : ළිඳට බට, සාන්තුනායකයාණෝ මේ ගල් තලාවට යටින් පැන් වියයුතු යැයි නිශ්චය කොට, ගලතල මත්තේ සිට, නැමී දිය යන හඬ පිරික්සා බලන්නේ, ගල යටින් දිය ගලායන හඬ අසා සොම්නසින් යුතුව ගොඩ නැග්ගාහ.

නායකතුමා : මාගේ මිත්‍රයිනි, ඔබ හැම ජීවිත ආසාව හැර දමා මරණයට සූදානම් වූ බැව් මම දනිමි. ඔබගේ පසු බෑම ද අසාධාරණ නොවේ. එසේ පසුබා සිටීමෙන් සියලු අභිමතාර්ථ ඉටු නොවේ. වෙහෙස පසෙක දා හැම දෙනා ම එක්විය යුතු යි. මේ ගල් තලාව යටින් දිය පහරක් ගලා බසී. මේ යකුළ ගෙන එකිනෙකා හැකි පමණට පහර හෙළව්.

පොතේගුරු : සාන්තු නායකයාණන්ගේ අණින් ගතට වාරු නැතත්, හිතට ගත් වීර්යෙන් යුතුව, ගැල් කරුවෝ හැම දෙනා ම යකුළු පහර තුන බැගින් එල්ල කළහ. එසේ කොට ද ගල පලාගත නොහැකිව සියල්ලෝ ම වීර්යය අතහැ‹ දැමූහ. සුසුම් හෙළමින් වැතිර ගත්තාහ.

නායකයා : (තමා ප්‍රධාන සහායකයා කැඳවා මෙසේ කියයි) දරුව, ඔබ උත්සාහ‹ අත්හළහොත් සියල්ලන්ට ම මියයන්නයි වෙන්නෙ. මේ යකුලෙන් ඔබව‹ තව පහර කීපයක් ගසන්න. (සහායකයා යකුල ගෙන පහර කීපය‹ ගසයි) (හතිහලමින්) දැන් ...... නම් හරි ම වෙහෙස යි. මුළු සිරුර ‹

මගේ පෑන, පැන්සල, පොත නැතිවූ විට හැඬූ හැටි අමතක නොවේ. මා මෙන් ම අනෙක් අය ද ඔවුන් සතුදේට කැමති වෙති. ඒවා නැතිවූ විට ඔවුහු ද දුක්වෙති. ඒ නිසා අන්සතු දේ පැහැර ගැනීම නොකළ යුතු යි.

හැම කෙනෙක්ම මෙසේ සිතා තම යුතුකම කළොත් හොරකම අපේ සමාජයෙන් දුරු වී යයි. අනසතු දෙයක් නොදන්වා ගැනීමත්, එසේ කරන අයට උදව් කිරීමත් හොරකමට ඇතුළත් වේ.

හොරකම කරන්නා අන් අයගේ විශ්වාසය නැතිකර ගනී. තම ගෞරවය අහිමි කර ගනී. නින්දා අපහාස ලබයි. හැම විටක ම බියෙන්, තැති ගැන්මෙන් ජීවත්වෙයි. දඬුවමට ද ලක්වෙයි. ඇතැම් විට ජීවිතය පවා නැතිවෙයි. මෙලොව වශයෙන් දඬුවම් විඳින ඔහු පරලොව දී අපාගතව දුක්විඳී.

බොහෝ දෙනෙකු පොදු දේපල රැක ගැනීමට දක්වන්නේ අඩු උනන්දුවකි. ගමේ සමිති ශාලාවේ, පාසලේ විදුලි පහන්, උළු, සෙවිලි තහඩු ආදිය ගලවාගෙන යෑම හෝ කඩා දැමීම හෝ සිදුවන්නේ එනිසයි. ගමන් කරන බස් රථයේ, දුම්රියේ කුරුටු ගෑම, ආසන කඩා දැමීම වැනි නරක ක්‍රියා සිදු කරන අවස්ථා ද තිබේ. පොදු නාන ස්ථාන, වැසිකිළි ආදිය ද අපිරිසිදු කරමින් නොසැලකිලිමත් ලෙස පාවිච්චි කරන්නෝ වෙති.

පන්සිල්වල දෙවන සිල් පදය සමාදන් වන අපි අන්සතු දේපල පැහැර ගැනීමෙන් වැළකීමට මෙන් ම අන්සතු දේපළ ආරක්ෂා කර දීමට ද පොරොන්දු වෙමු. අන්සතු දෙය තමා සතු දෙයක් ලෙස රැක ගැනීම උසස් මිනිස් දහමකි. සත්පුරුෂ ගුණයකි. බෝසත් ගුණයක් ද වේ. අපි කුඩා කාලයේ සිට ම අන්සතු දේපල රැක ගැනීමට හුරු වෙමු.

ක්‍රියාකාරකම්

1. අන්සතු දේ පැහැර ගැනීම නිසා ඇතිවන දුක් මොනවා ද?
2. ඔබේ හිතමිතුරන් අන්සතු දේ පැහැර ගැනීමෙන් වළකාලීමට ඔබට කළ හැකි දේ ලියන්න.
3. "හොරකමෙන් වළකිමු." යන මාතෘකාව යටතේ වාක්‍ය පහක් ලියන්න.

පුහුණුවට

බලයෙන් වත් කිසියම් සෙර | සිතකින්
සියතින් වත් දැන් වූ | උපදෙසකින්
පරසන්තක දෙය ගත | සොරකමකින්
නිරයෙන් නිරයට පැමිණෙයි | එනෙකින්

විදාගම මෛත්‍රෙය මාහිමියන්ගේ
ලෝවැඩ සඟරාවෙනි.

වෙව්ලුම් දෙනවා. ඒත් වීර්යය හීන නොකරගත යුතු යි. ගල් තලාව මැද්දෙන් ඉරිතැළී ඇති සෙයක් පෙනෙයි. මැද්දෙන් පහර කීපයක් එල්ල කළොත් ගල බිඳී යා හැකියි.

(පුදුමයෙන්) ආ .... දැන්නම් හරි. තව ටිකක් ගතවෙන කොට පුපුරා යාවි. ඔව්......... උත්සාහ කළොත් නොකළ හැක්කේ කුමක් ද? ආ..... හරි.... හරි .... ඒයි........ ඒයි........ මිත්‍රයිනි, මෙහෙ වරෙල්ලා......... මෙහාට වරෙල්ලා.

සංඛ : "නායකතුමා වීර්යය අත් නොහැර සිටි නිසාත් එතුමාගේ සහායකයාගේ ඉදිරිපත් වීම නිසාත් අපේ ජීවිත බේරුණා. දැන් රිසි විදියට පැන් බී සැනසියල්ලා.

පොතේ ගුරු : සියලු මනුෂ්‍යයෝ රිසි පරිදි පැන් බී, නහා, ජලයෙන් බඳුන් පුරවා, කෑද බත් ආදිය පිසා, අනුභව කොට, වෙළෙඳාම් කටයුතු සිත් වූ පරිද්දෙන් සිදු කොට, අධික ලෙස ලාභ ලැබූහ. සතුටින් දිවි ගෙවූ ඔවුහු උපරිම ආයු කාලය ගෙවා මිය පරලොව ගියාහු ය. සාන්තු නායකයාණන් නොපසුබට වීර්යයෙන් හා තැනට සුසුදු නුවණින් කටයුතු කළ බැවින් සියලු දෙනාගේ ම ජීවිත මරණයෙන් ගලවා ගෙන ජය ගැනීමට හැකි වූ බව පැහැදිලිය. මෙම වණ්ණුපථ ජාතකය දේශනා කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු දෙනාගේ ජීවිත රැක ගැනීමට නුවණැති මගට පිළිපන් සාන්තු නායක පුත්‍රයා නම්, දැන් බුදු වූ මම ම වේ දැයි දක්වා වදාළ සේක.

(වණ්ණුපථ ජාතකය)

ක්‍රියාකාරකම්

1. ගැල් නායකයා තුළ දැකිය හැකි හොඳ නායකත්ව ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න.
2. මෙම කතාවට අනුව නායකයකු පත්කර ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු ලක්ෂණ මොනවා ද?
3. මේ කතාව දහම් පාසලේ දී රඟ දක්වන්න.
4. විපතක දී ධෛර්යවත්ව මුහුණ දීම ජීවිත පුරුද්දක් කර ගන්න.

පුහුණුවට

බාධා පැමිණි	විට
නොවී අලසව පසු	බට
වීරිය ගෙන හිත	ට
වැඩ කිරීමෙන් හැකිය	දිනුමට

10. පාඩම

ජලය මට ඇති ධනය යි

අද අපේ පන්තියට ලොකු හාමුදුරුවෝ වැඩම කළහ. උන්වහන්සේගේ උපදෙස් පරිදි අර්ධ කවාකාරව පන්තිය පිළියෙල කොට, අපි උන්වහන්සේට නමස්කාර කොට වාඩි වීමු.

"මේ වතාවේ අපි දහම් පාසලේ චාරිකාව යන්නේ කොහෙද කියලා, ඔය හැමෝම දන්නවා ඇතිනේ නේද? "ලොකු හාමුදුරුවෝ අපෙන් විමසා සිටියහ.

"එහෙමයි, පොඩි හාමුදුරුවන් වහන්සේ කිව්වේ දඹුල්ලට ගිහිල්ලා, අවුකන, විජිත පුරයත් දැක බලාගෙන එනවා කියලා" යැයි අපි පිළිතුරු දුන්නෙමු.

"හොඳයි. අවුකනත් බලන්ට යනවා කිව්වනේ? අවුකන පිළිම වහන්සේ ගැන කියන කොට ම අපට මතක් වෙන වැවක් තියෙනවා. කවුරුත් අහලා තියෙනව ද ඒ වැවේ නම? "ආ....... අත උස්සලා ඉන්නේ එක්කෙනයි. කියන්ටකෝ ඔය ළමයා උත්තරේ?"

"කලාවැව නේද ස්වාමීන් වහන්ස?"

"ඔව් බොහොම හොඳයි." නයෝමිගෙ පිළිතුරට උන්වහන්සේ සතුට පළ කළහ.

"මේ ගමනේදි බලන්නට යන ස්ථාන ගැන පොඩි හාමුදුරුවන්ගෙන් අහලා, කල්තියා දැන ගන්න ඕන. එතකොට ඒ ස්ථාන දැක්කම හොඳට හිතේ හිටිනවා. අද මං ඔය දරුවන්ට කලාවැව ගැන තොරතුරු ටිකක් කියලා දෙන්නම්. කලාවැව කියලා කිව්වට එතැන වැව් දෙකක් තියෙනවා. ඒ තමයි බලලු වැව හා කලාවැව. මේ වැව් දෙක ම එකතුවෙලා තියෙන්නේ.

"ස්වාමීන් වහන්ස, කලාවැව ගොඩක් විශාල ද?" ඒ ප්‍රශ්නය නැගුවේ මධුෂිකා යි.

"ඔව් දරුවනි, මේ වැවේ බැම්ම සැතපුම් තුනයි කුන් කාලක් දිග යි. බැම්මේ උස අඩි හතළිහ යි. වැවේ ප්‍රමාණය අක්කර හය දහස් තුන්සිය අසූව යි. කොයි තරම් විශාලද කියලා හිතාගත්තැකි නේද?"

චතුරංග නැගී සිටියේ ය. "ස්වාමීන් වහන්ස, මේ වැව හැදුවෙ කොයි කාලෙ ද? ඒ කවුද? කියලා දැනගන්න කැමතියි."

"බොහොම හොඳ ප්‍රශනයක්. අපේ මුල් ම රාජධානිය තම යි අනුරාධපුරය. ඉස්සර මේ රට පාලනය කළේ සිංහල රජවරු. සමහර රජවරු වැසි ජලය එකතු කරලා ගොවිතැනට ගන්න තමයි වැව් හැදුවේ. කොයි තරම් වැව් හැදුවද කිව්වොත්. අනුරාධපුර හඳුන්වන්නේ "වැව් බැඳි

12. පාඩම

නිති පන්සිල් - පොහොය අටසිල්

පසුගිය පොහොය දින අපේ දහම් පාසලේ වැඩි දෙනෙක් සිල් සමාදන් වී සිටියහ. උදෑසන සිල් සමාදන් කරවා වන්දනා කිරීමෙන් පසු හීල ආහාර පිළිගැන්වූයේ කාන්තා සමිතිය මගිනි. බණ මඩුවට වැඩම කළ ලොකු හාමුදුරුවෝ "පුංචි උපාසක ඇත්තෝ බොහොම සංවරව බෝ මළුවට ගිහිල්ලා වාඩි වෙන්නැ"යි අපට දැන්වූහ. අපි පෙළගැසී බෝ මළුවට ගොස් වාඩි වූයෙමු. ටික වේලාවකින් අපට බණ දේශනා කිරීමට ලොකු හාමුදුරුවෝ වැඩම කළහ. සියලු දෙන ම පසඟ පිහිටුවා වන්දනා කිරීමෙන් ය උන්වහන්සේ පිළිගත්තේ.

"පින්වත් දරුවනි, අද අපේ දහම් පාසලේ වැඩි දෙනෙකු සිල් සමාදන් වෙලා ඉන්නවා. ඒ ගැන මමත් සතුටු වෙනවා. පළමු වරට සිල් සමාදන් වුණු අයත් මේ අතර ඉන්නවා. හැම දෙනාගෙ ම දැන ගැනීමට අද ශීලය ගැන ම කරුණු ටිකක් කියන්නයි. මං අදහස් කළේ."

"ශීලයෙන් කෙරෙන්නෙ හීලෑකිරීම යි. මොනවද හීලෑ කරන්නේ. අපේ කය, වචන දෙක යි. හැමෝ ම මතක තියාගන්නට ඕන, ශීලය කියන්නේ කය, වචන දෙකේ හීලෑබව කියලා. බුදු රජාණන් වහන්සේ අපට ඉගැන්නුවා කළයුතු දේවල් හා නොකළ යුතු දේවල්. කළයුතු දේවල් කිරීම චාරිත්‍ර ශීලය යි. නොකළයුතු දේවලින් වැළකීම වාරිත්‍ර සීලය යි.

"බුදු හාමුදුරුවෝ පහළවෙන කාලයේ සමහරු සිල් රැක්කා. ඒ ජීවිතේ එක කාලයක දී විතර යි. බෞද්ධ අප හැම දෙනා ම ජීවිත කාලය පුරාවට ම සිල් රකින්න ඕන. ගිහි අය හැමදා ම රැකගත යුතු සීලය පන්සිල්. ඒ නිසයි නිත්‍ය ශීලය කියලා කියන්නේ.'

"හාමුදුරුවනේ, පන්සිල්වලින් කරන්නේ වැළකී සිටීම නේ. එතකොට කළයුතු දේවල් මොනවා ද? භාග්‍යා වැඳගෙන විමසුවා.

"බොහොම හොඳ ප්‍රශ්නයක් ඇහුවේ. පුතාලා විතරක් නොවෙයි, වැඩි හිටියොත් හිතාගෙන ඉන්නේ පව් වැඩවලින් වැළකී සිටීමෙන් සිල් රැකෙනවා කියල යි. ශීලය සම්පූර්ණ වෙන්නේ නොකළයුතු දේ නොකිරීම සහ කළයුතු දේ කිරීම යන දෙක ම තිබුණා ම යි. ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකී සිටින අතර අනෙක් අය කෙරෙහි දයාව කරුණාව ඇතිකර ගන්න ඕනෑ. සොරකම් නොකර සිටීම හොඳ යි. ඒ වගේ ම අන් අයගෙ දේපොල ආරක්ෂා කිරීමත් කරන්න ඕන. මේ විදියට වැළකිය යුතු දෙයින් වැළැකී, කළ යුතු දේ කිරීමෙන් තම යි ශීලය සම්පූර්ණ වෙන්නේ."

"හොඳයි දැන් අපි පන්සිල් පද තේරුමත් සමග කියවලා ඉගෙන ගනිමු."

1. පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
   (මම ප්‍රාණීන් නැසීමෙන් වැළකීමේ සිල් පදය සමාදන් වෙමි.)

රාජ්‍යය" කියලා. දැන් පුතා ඇහුවනේ කලාවැව හැදුවේ කවුද කියලා? කලාවැව හැදුවේ ධාතුසේන කියන රජතුමා.

මේ කලාවැවත් එක්ක සම්බන්ධ රසවත් වගේ ම වටිනා තොරතුරු ගොඩක් තියෙනවා. ඒවා සේරම අද කියන්නට බැහැ.

"ස්වාමීන් වහන්ස, හැම වැවකට ම වතුර පිරෙන්නේ වැස්සෙන් විතර ම ද?" ඒ ප්‍රමෝද්ගේ ප්‍රශ්නය යි.

"හැම වැවකට ම වැස්සෙන් වතුර පිරෙන්නේ නැහැ. බොහොමයක් වැව් හදලා තියෙන්නේ දිය උල්පත් හොයාගෙන ඒවා මැදිවෙන්න. ඒ වගේ ම සමහර වැව් තියෙනවා ඇලවල් හරස් කරලා හදලා, ඇලේ වතුරෙන් වැව පිරෙන්න. කලාවැවත් එහෙම හදපු වැවක්. ගෝණ නදිය හරස් කරලා තම යි මේ වැව හදලා තියෙන්නේ. ඒ විතරක් නෙමෙයි හැවන් ඇල්ල කියන ඇලෙනුත් මාතලේ වයඹ දිග බෑවුම්වලිනුත් කලාවැවට ජලය එකතු වෙනවා."

"ඒ කාලේ අදටත් වැඩිය දක්ෂ ඉංජිනේරුවන් හිටියා කියලා අපේ සීයා දවසක් කිව්වා. අනුරාධපුරේ, පොළොන්නරුවෙ ගියාම දකින්නට තියෙන නටඹුන් හරි පුදුම හිතෙනවාලු නේද ස්වාමීන් වහන්ස? ඒ මහේෂිගේ ප්‍රශ්නය යි.

"ඇත්තෙන් ම ඔව් පුතේ. අපේ මුතුන් මිත්තන් කරලා තියෙන දේවල් කොහොමද කළේ කියලා අද ඉන්න අයට හිතා ගන්නවත් බැහැ. ඒ තරමට පුදුම හිතෙනවා. ඔය කලාවැවේ ඉඳලා අනුරාධපුරේ තිසා වැවට වතුර ගෙනියන්නේ යෝධ ඇල දිගේ. මේකත් ධාතුසේන රජතුමා විසින් තමයි කරවලා තියෙන්නේ. මේ ඇල, සැතපුම් පනස් හතරක් දිගයි. මුල් හැතපුම් දාහතේ, ජල බැස්ම හැතැප්පුමකට අඟල් හයක් වෙන විදියට තමයි හදලා තියෙන්නේ. එහෙම කරලා තියෙන්නේ කලාවැව හා තිසා වැවේ පිහිටි භූමියේ උස ගැන හිතලයි. කලාවැවට වතුර පිරුණම තිසා වැවටත්, තිසා වැවේ වතුර පිරුණාම කලාවැවටත් එනවා කියලා ජනප්‍රවාදයේ තියෙන්නේ."

"හාමුදුරුවනේ ඉස්සර හිටිය දුටුගැමුණු, වළගම්බා වගේ රජවරුන් වෙහෙර විහාරත් හදලා තියෙනවා. ධාතුසේන රජතුමා වැව් විතරද හදලා තියෙන්නේ?" ඒ ප්‍රශ්නය නැගුවේ චාමර. "ඒ පුතා ඇහුවේ ඉතා ම හොඳ ප්‍රශ්නයක්. මං ඉස්සර වෙලාම කිව්වනේ, අව්කන පිළිම වහන්සේ දකින විට කලාවැව මතක් වෙනවා කියලා. කලාවැවට නුදුරින් ම ඉතා විශිෂ්ට නිර්මාණයක් වන අව්කන පිළිම වහන්සේ හදලා තියෙන්නෙත් ධාතුසේන රජතුමා ම යි. ඒ විතරක් නෙමෙයි කලාවැව වෙහෙර, දක්ඛිණගිරි වෙහෙර, මියුගුණ වෙහෙරවගේ, වෙහෙර විහාර රාශියක් එතුමන් කරවලා තියෙනවා. හාමුදුරුවරුන්ට රැස්වෙලා විනය කටයුතු කරන්ට, අනුරාධපුරේ හදලා තියෙන ලෝවාමහ ප්‍රාසාදයත් මේ රජතුමා ප්‍රතිසංස්කරණය කළා. මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේ සිහි කරමින් මිහිඳු පෙරහැරක් ද කළා කියලා ඉතිහාස පොත්වල සටහන් කරලා තියෙනවා.

"ස්වාමීන් වහන්ස, අර ඔබ වහන්සේ කිව්ව රසවත් දේවල්වලින් එකක් කිව්වොත්, අපි හැමෝ ම කැමතියි දැනගන්ට" චතුරිකා එසේ ඇසුවා ය.

"හොඳයි, ධාතුසේන රජතුමා ගැන ම රසවත් සිද්ධියක් කියන්නම්. එතුමාට හිටියා පුතාලා දෙන්නෙක්. මේ දෙන්නා තමයි මුගලන් හා කාශ්‍යප.පුතාලා ලොකු මහත් වෙනකොට තාත්තාට බොහොම වයස යි. එක ඇමතිවරයෙකු කාශ්‍යප කුමාරයාට කිව්වා, ඔබතුමාට නොදෙන මහා විශාල නිධානයක් පිය රජතුමා ළඟ තියෙනවා කියලා. ඒක ඉල්ලා ගන්නැ යි කිව්වා. කාශ්‍යප කුමාරයටත් මේකට ආසා හිතිලා රාජ පුරුෂයෝ පිටත් කළා, තාත්තාව මරලා හෝ නිධානය තියෙන තැන දැනගන්ට කියලා. වයසක පිය රජතුමා එහෙම නිධානයක් නැහැයි කිව්වට මේ අය පිළිගත්තේම නැහැ. බැරි ම තැන ධාතුසේන රජතුමා කිව්වා නිධානය පෙන්වන්නට මා කලාවැව ළඟට ගෙනියන්නට කියලා. රාජ පුරුෂයනුත් ඒ විදියට ම කළා. රජතුමා වැව දිහා බලාගෙන හිටියා. ටික වෙලාවකට පස්සේ වැවට අත දිගු කළා. එදා රජතුමා තමන්ට තියෙන නිධානය ගැන කළ ප්‍රකාශය ටිබෙට් ජාතික එස්. මහින්ද හාමුදුරුවෝ මෙන්න මේ විදියට කවියට නගලා තියෙනවා.

පිවිසි පොර පිටිය	ට
මහ සෙනෙවියෙකු විලස	ට
වැවට අත දික් කො	ට
මෙසේ කී එහි උන්නු පිරිස	ට
මේ හැර නිදන්	මට
නැති බව තොපගෙ රජු	හට
කොපට රිසි ලෙස	කට
කියව් මෙතෙපල ඉදිරිපත්	කොට



11. පාඩම

පැහැර නොගනිමු - අනුන් සතු දෙය

මිනිසා ලොව ජීවත් වන බුද්ධිමත් ම සත්ත්වයා ලෙස සැලකේ. අප සැම දෙනා සතුව මිල කළ නොහැකි වටිනා වස්තුවක් තිබේ. ඒ අපේ සිත යි. හොඳ සිතිවිලිවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් මිනිසා ලොව උසස් ම තැනට යයි. සිතිවිලි දුරුවල වූ විට ඉතා පහත් තැනට වැටෙයි.

අන්සතු දේ පැහැර ගැනීම හොරකම යි. එය අකුසලයකි. පවකි. සිතේ නරක සිතිවිලි හට ගැනීම නිසා මිනිසා හොරකමට යොමුවෙයි.

පව් කමක් කළොත් දඬුවම් විඳින්නට සිදුවෙන බව අප අසා තිබේ. යාළුවකුගෙ රෙද්දක් විහිළුවට හොරකම් කර පසුව ලබා දුන්නත්, ඒ කළ හොරකමට දඬුවම් විඳින්නට සිදුවුණු කතාවක් ඇත. හොරකම විහිළුවටවත් නොකළ යුතු දෙයකි. ලෝවැඩ සඟරාව රචනා කළ වීදාගම මහා මෛත්‍රේය හාමුදුරුවෝ ඉහත දැක්වූ විහිළුවට කළ සොරකමේ විපාක මේ කවියෙන් විස්තර කරති.

කෙළියට කඩක් සඟවා යහළුවකු ගෙනේ
එළි කොට නැවත දුන් මිනිසකුට එතෙකිනේ
විළි වැස්මක් නො ලැබිණි දෙව් වුණත් අනේ
කෙළියට වත් නොකරව් සොරකමක් දැනේ

හොරකම නොයෙක් ආකාරයෙන් සිදු විය හැකියි. කෙනෙකු රවටා යමක් ලබා ගැනීම, හොරට කිරුම් මිනුම් කිරීම, පරණ බඩු අලුත් බඩු යැයි රවටා දීම, බොරු යන්ත්‍ර මන්ත්‍රවලින් රවටා මුදල් ගැනීම ආදිය ද හොරකමට අයත්වේ.

ජීවත්වන හැම කෙනෙකුට ම ඇඳුම් පැළඳුම්, ගේ දොර, මිල මුදල්, ආභරණ, ඉඩ කඩම්, යාන වාහන ආදිය උවමනා වේ. ඉතා දුකෙන් සොයා ගන්නා දේ රැකගෙන භුක්ති විඳිමින් සතුටු වීමට කවුරුත් කැමති ය.

ගමේ හෝ නගරයේ හෝ තිබෙන සමිති ශාලාව, ප්‍රජා ශාලාව, විහාරස්ථානය, පාසල, රෝහල, තැපැල් කාර්යාලය වැනි ස්ථාන පොදු ස්ථාන ලෙස සැලකේ. මේවා ඉදිකර ඇත්තේ අප හැම දෙනාගෙ ම ආධාරයෙනි. මෙවැනි පොදු ස්ථාන සතු දේපල පොදු දේපල ලෙස සැලකේ. එක් එක් පුද්ගලයා සතු දේපල පෞද්ගලික දේපල යි.

සමහරු සොරකම් කරති. ඊට හේතු ද ඉදිරිපත් කරති. ඒ කුමක් කීවත් හොරකම හොඳ වැඩක් නොවේ. මා සතු දේට මම ආශා කරමි. කවුරු හෝ පැහැර ගතහොත් මට දුක හිතෙයි.

මේ වගේ රසවත් තොරතුරු බොහොමයක් තියෙනවා. පොත්පත් කියවන කොට මේ පුතාලටත් දැන ගන්ට පුළුවනි. දරුවනි, අපේ රජවරුන් රට දියුණු කරන්ට විශාල වැව් අමුණු හැදුවා. ශාසන දියුණු කරලා ගුණ ධර්මවලින් ජනතාව පෝෂණය කරන්නට වෙහෙර විහාර සියගණන් හැදුවා. ඒ නිසා අපේ රට බැබළුණා. ඒ රජවරුන්ගේ නම හැමදා ම පවතිනවා. ඔය දරුවොත් හිතට ගන්නට ඕන, අප උපන් රටට අපේ ජාතියට පුළුවන් තරමින් සේවයක් කරන්නට, ධර්මය රැකලා හොඳ අය වෙනවා වගේම, ධර්මය අනෙක් අයට බෙදා දෙන්නටත් උනන්දුවෙන්නට ඕන. අපිත් මේ උතුම් රජවරුන් ගිය අඩි පාරේ යමු."

එහෙම නම් දුවලා පුතාලා හැමෝට ම තෙරුවන් සරණයි.
ඔබ වහන්සේටත් එසේම වේවා!
(තොරතුරු - ශ්‍රී ලාංකේය ඉතිහාස තරංග සහ මහින්ද ප්‍රබන්ධ පොත් ඇසුරෙනි.)

ක්‍රියාකාරකම්

1. කලාවැවට ජලය ලැබෙන ප්‍රධාන මාර්ග මොනවා ද?
2. ධාතුසේන රජතුමාට අප ගරු කළ යුත්තේ ඇයි?
3. ධාතුසේන රජතුමාගේ චරිතයෙන් ඔබ ඉගෙන ගත් ආදර්ශ මොනවා ද?
4. ජලය, වාතය, ගස්වැල්ආරක්ෂා කිරීමට හැම විටක ම පුරුදු වෙමු.
5. "අපේ පැරණි මුතුන් මිත්තන්ගේ හපන්කම්" යන මාතෘකාවෙන් කතාවක් කරන්න.

2. අදින්නාදානා වේරණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

(මම නොදුන් දෙයක් සොර සිතින් ගැනීමෙන් වැළකීමේ සිලපදය සමාදන් වෙමි.)

3. කාමේසු මිච්ඡාචාරා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

(මම කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකීමේ සිල්පදය සමාදන් වෙමි.)

4. මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

(මම බොරුකීමෙන් වැළකීමේ සිල්පදය සමාදන් වෙමි.)

5. සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

(මම මදයට හා පමාවට හේතුවන මත් වතුර හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීමේ සිල්පදය සමාදන් වෙමි.)

"අද මේ හැම දෙනා ම පන්සිල්වලට වඩා උසස් සීලයක සමාදන් වෙල යි ඉන්නේ. මේ උපෝසථ සීලය යි. ඊට සිල් පද අටක් ඇතුළත්. දැන් අපි ඒ සිල් පද අට තේරුමත් සමග කියවමු.

1. පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

(මම ප්‍රාණීන් නැසීමෙන් වැළකීමේ සිල් පදය සමාදන් වෙමි.)

2. අදින්නාදානා වේරණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

(මම නොදුන් දෙයක් සොර සිතින් ගැනීමෙන් වැළකීමේ සිලපදය සමාදන් වෙමි.)

3. අබ්‍රහ්මචරියා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

(මම උතුම් නොවන හැසිරීමෙන් වැළකීමේ සිල්පදය සමාදන් වෙමි.)

4. මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

(මම බොරුකීමෙන් වැළකීමේ සිල්පදය සමාදන් වෙමි.)

5. සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

(මම මදයට හා පමාවට හේතුවන මත් වතුර හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීමේ සිල්පදය සමාදන් වෙමි.)

6. විකාල භෝජනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

(මම නොකල්හි ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීමේ සිල් පදය සමාදන් වෙමි.)

7. නච්ච ගීත වාදිත විසූකදස්සන මාලාගන්ධ විලේපන ධාරණ මණ්ඩන විභූසණට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

(මම නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම්, කෝළම් ආදියට සහභාගි වීමෙන් ද, මල්, ගඳ විලවුන් ආදිය දැරීමෙන් හා සැරසීමෙන් වැළකීමේ සිල්පදය සමාදන් වෙමි.)

8. උච්චාසයන මහාසයනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

(මම උස් අසුන් හා මහ අසුන්වලින් වැළකීමේ සිල්පදය සමාදන් වෙමි.

"අම්මා දරුවන්ට කොයි තරම් ආදරෙයි ද? විපතක් කරදරයක් වෙයි කියලා නිතර ම හොයා බලනවා.ආදරෙන් රැකබලා ගන්නවා. ශීලය ගැනත් ඒ විදියට සැලකිලිමත් වෙන්න ඕන. අපේ වචනය, සිරුර බොහෝ විට නැමෙන්නේ වැරදි දේවල් කරන්න ම යි. ශීලය හැමදෙනාට ම ආරක්ෂා කිරීමට අමාරු ඒ නිසයි. ඒ සඳහා වීර්යය තියෙන්න ඕන. සිල් රකින අයට ලැබෙන ප්‍රතිඵල රාශියක් තියෙනවා. සිල්වතුන්ගෙ හිත පිරිසිදු යි. ඒ නිසා ලෙඩ අඩුයි. නීරෝගිකම අපට ලැබෙන උතුම් ම ලාභය නේ. සිල්වතුන් නීරෝගී යි. සිල් සමාදන් වීම නිසා වැරදි සිදුවෙන්නෙ නැහැ. අනෙක් අයට හිරිහැර කරදර නැහැ. ඒ නිසා හිත මිතුරන් වැඩි වෙනවා. බොහෝ දෙනාගේ පිළිගැනීමට, ගෞරවයට ලක් වෙනවා. කීර්තිය පැතිර යනවා. වැඩි දෙනෙකුගෙ විශ්වාසය දිනා ගන්නත් පුළුවනි. බොහෝ දෙනෙකුට පිරිසක් ඉදිරියට බියක් සැකයක් නැතිව යන්නට බැහැ. සිලවතුන්ට එවැනි බියක් සැකක් නැහැ. ඕනෑම පිරිසක් අතරට යන්නට පුළුවනි. අධ්‍යාපනයටත් සිල්වත් වීම රුකුලක්. හිත පිරිසිදු නිසා මතක තබා ගැනීමේ හැකියාව වැඩි වෙනවා.

පුංචි කාලේ ඉඳලා ම සිල් රැකීම හුරු පුරුදු කළොත්, මේ දරුවන් ලොකු වෙනකොට බොහොම ප්‍රයෝජනවත්, නීරෝගී අය වෙනවා. අපේ බෝසතාණන් වහන්සේ උපන් හැම ආත්මයක දී ම හොඳින් සිල් ආරක්ෂා කළා. බෝසත් දරුවන් සිල්වත් බව හොඳින් රකිනවා. අද සමාදන් වූ අටසිල් පුළුවන් තරම් හොඳින් රැකගන්න උත්සාහවත් වෙන්න ඕන. සීලය ගැන බොහොම දේවල් ඉගෙන ගත්තා. ඒවා පිළිපැදීමට හිතට ගන්න.හැම දෙනාට ම තෙරුවන් සරණයි."

ධර්ම දේශනාව අවසානයේ සියලු දෙනා ම ස්වාමීන් වහන්සේට පසඟ පිහිටුවා වැඳ අවසර ගත්තා.

ක්‍රියාකාරකම්

1. පන්සිල් පදවල සිංහල තේරුම පිළිවෙළින් කියන්න.
2. සිල්වත් වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවා ද?
3. සිල් නොරැකීම නිසා ඔබේ ප්‍රදේශයේ දුක් පීඩා විඳින අය ගැන තොරතුරු රැස් කරන්න.
4. අටසිල් පිළිවෙළින් කියන්න.

පුහුණුවට

පන්සිල් රකින අය
වරදට නොයන්නෝ ම ය
සතුට හා සාමය
රැඳෙයි පවතින විටදී සීලය

අටසිල් රකින්නට
හැකිනම් පොහොය දිනයට
දෙලොව සැප ලැබුමට
මගකි කවදත් ලොවේ සතහට

"පන්සිල් රකින දරුවෝ දෙව් ලොවට යෙති
පස් පව් කරන මරුවෝ නිරය පුරවති
පව් පින් නොදැන කැරුවෝ නම් පසුතැවෙති
ඉන් සිල් රකිවු සුරුවෝ නම් ඔහු ම වෙති"

(පැළෑණේ සිරි වජිරඤාණ මහනාහිමිපාණෝ)

මා මෙන් ම, මාගේ හිතවත් අය ද, මැදහත් අය ද, අහිතවත් අය ද, සියලු සත්ත්වයෝ ද,

වෛර නැත්තෝ වෙත්වා!
තරහ නැත්තෝ වෙත්වා!
දුක් පීඩා නැත්තෝ වෙත්වා!
බිය උවදුරු නැත්තෝ වෙත්වා!
සුවපත් වෙත්වා!

කිසිවෙක් කිසිවෙකුට
වෛර නොකරත්වා!
හිංසා නොකරත්වා!
අවමන් නොකරත්වා!
සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!
දුකින් මිදෙත්වා! නිවන් දකිත්වා!
නිවන් දකිත්වා! නිවන් දකිත්වා! (විනාඩි 10 යි)

මෙහි දැක්වෙන සියලු දෙනාට ම මෙත් වැඩීම එකවිට ම පහසු නොවනු ඇත.
එබැවින් පළමුව තමන්ට මෙත් වඩන්න.
දෙවනුව තමන්ට හා මව්පිය ගුරුවරුන්ට ද මෙත් වඩන්න.
තෙවනුව තමන්ට හා දෙමාපිය ගුරුවරුන්ට ද සියලු සත්ත්වයන්ට ද මෙත් වඩන්න.

2. දෙවන පියවර

දැන් මෛත්‍රී භාවනාව සඳහා වචනයෙන් කියවන ලද වගන්ති ප්‍රකාශ නොකොට, ටික වේලාවක් එකින් එක සිතන්න. තමාගෙන් ආරම්භ කොට සියලු සත්ත්වයන්ට මෛත්‍රී සිතිවිල්ල පතුරවන්න.

(විනාඩි 10 යි)

මෙම භාවනාව හිටගෙන ද සක්මන් කරමින් ද නිදාගැනීමේ ඉරියව්වෙන් ද කළ හැකි ය. එම ඉරියව්වලින් ද භාවනා කිරීමට පුරුදු වන්න. ඇඳට ගොස් නින්ද එනතුරු භාවනා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

1. මෛත්‍රිය පුරුදු පුහුණු කරන අයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවා ද?
2. මෛත්‍රී භාවනාව සඳහා දී ඇති වගන්ති කට පාඩමෙන් කියන්න.
3. දිනපතා රාත්‍රි නින්දට යෑමට පෙර විනාඩි පහක් මෛත්‍රී භාවනාවේ යෙදෙන්න.

13. පාඩම

උපුල්වන් යැයි පතළ තෙරණිය

1. සිටු කුලයක සැවත
උපුල් වැනි පැහැ වූ ගත
කුමරියකි පැහැ පත
උපුල්වන් යැයි පතළ දස අත

2. පැමිණි තිසි වයසට
රූමත් දූ කුමරියට
මව් පිය කැමැත්තට
යෝජනා විය විවා වීමට

3. කුමරුවකු අත ගෙන
පස්කම් සුවය වළඳන
ගිහි සැපය කිසිදින
නොමැත සතුටක් ඇයට ඇතිවන

4. ගිහිගෙය රැදෙන්නට
නැත කැමැත්තක් මා හට
එනිසා පැවිද්දට
දෙන්න අවසර මාපියනි මට

5. දෙගුරුන් දෙපා වැඳ
ඇවිටිලි කෙළෙන් ඉකි බිඳ
ලද අවසරය මැද
පිටත් වූවා සතුට පොදි බැඳ

6. සැදැහැ ගුණ පිරුණු
මෙහෙණි අරමක රැඳුණු
ඇය වියෙහි තුරුණු
මෙහෙණියක වී නුවණ වැඩුණු

7. බණ භාවනා වට
තිබඳ තම සිත නතු කොට
බැස ලොවුතුරු මඟට
ලැබී මඟපල කෙලෙස් නැති කොට

8. ඉදි ගුණෙන් අගපත්
තෙරණින් අතර නැණවත්
පළමු තැන ලැබගත්
ඇගේ කිතුගොස දිලේ තවමත්

9. තෙරණිය උපුල්වන්
දිලෙන නැණ ගුණ බරණින්
අගසැව් තනතුරෙන්
පිදුම් ලද ඇය වඳිමු බැතියෙන්

10. පෙර එක් අත් බවෙක
පදුමුත්තර බුදුන් දැක
උපුල් මල් ගෙන නෙක
පුදා පැතුවේපැහැය උපුලක

11. ලැබගති පින් පලය
ඒ උපුල්වන් තෙරණිය
ගියොත් මග ඇය ගිය
උරුම වන්නේ අමා රසමය

ක්‍රියාකාරකම්

1. උප්පල වණ්ණාට ඒ නම ලැබුණේ කුමක් නිසා ද?
2. ගිහිගෙයි රැඳීමට ඇය අකමැති වුණේ ඇයි?
3. "පින්කම් කළවිට පින්පල සැපදෙයි" මේ කියමන උත්පලවණ්ණා කතාවෙන් ඔප්පු කළ හැක්කේ කෙසේ ද?
4. උත්පලවණ්ණා කතාව නාට්‍යානුසාරයෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.
5. හැකි හැම විට ම පින්කම්වල යෙදී, සාධුචර්යා පුස්තකයේ ලියන්න.

පුහුණුවට

පුඤ්ඤං චේ පුරිසෝ කයිරා
කයිරාථේතං පුනප්පුනං
තම්හි ඡන්දං කයිරාථ
සුඛෝ පුඤ්ඤස්ස උච්චයෝ

පුහුණුවට

මෙත්තා විහාරි යෝ භික්ඛු
පසන්නෝ බුද්ධ සාසනේ
අධිගච්ඡේ පදං සන්තං
සංඛාරූපසමං සුඛං

(මෛත්‍රී විහරණයෙන් යුතු යම් භික්ෂුවක් බුදු සසුනෙහි පැහැදුනේ නම්, උන් වහන්සේ සංස්කාර දුරුකොට නිවන කරා ගමන් කරති.)

අදහස	යමෙක් පින්කම් කරයි ද, නැවත නැවතත් කරයි ද, කැමැත්තෙන් කරයි ද, ඔහුගේ සැපය ද වැඩිවෙයි.

පින්කම් කරන විට
කළයුතු කැමැත්තෙන් ම යි
යළි යළිත් කළ විට
සැපය වැඩිවනු නියත වේ මැ යි.

14. පාඩම

මෙත් සිත පතුරවමු

අද අප පුහුණු වෙන්නේ ඔබ මීට පෙරත් පුහුණු කර තිබෙන මෛත්‍රී භාවනාව යි. මිත්‍රකම, හිතවත් බව තමයි මෛත්‍රිය කියන්නේ. හැම දෙනාට ම මිත්‍රකම දැක්වීම පහසු නැහැ. ඒ සඳහා හුරු වීම යි මෛත්‍රී භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ.

මෛත්‍රී වඩන අයට ආනිසංස රාශියක් ලැබෙන බව මෙත්තානිසංස නම් සූත්‍රයේ දැක්වෙනවා. හොඳින් නින්ද යෑම, හොඳින් අවදිවීම, නරක සිහින නොදැකීම, අමනුෂ්‍යයන්ට පවා ප්‍රියවීම, මිනිසුන්ට ප්‍රිය වීම, දෙවියන්ගේ රැකවරණය ලැබීම, වස විෂ ආදියෙන් ගින්නෙන් හානි නොපැමිණීම වැනි අනුහස් රාශියක් ලැබෙනවා.

මෛත්‍රී භාවනා වාක්‍ය නොයෙක් ආකාරයෙන් දැක්වෙනවා. වඩාත් සුදුසු ක්‍රමය පළමුව තමන්ට මෛත්‍රිය කර, දෙවනුව අනෙක් අයට මෛත්‍රිය කිරීම යි.

දැන් අපි මෛත්‍රී භාවනාව වඩමු.

භාවනාවට සුදුසු පරිදි පහසු ඉරියව්වකින් වාඩි වෙන්න. වම් අත මත දකුණු අත තබා ගෙන සිරුර කෙළින් සිටින සේ තබාගෙන වාඩිවෙන්න.

1. පළමු පියවර

මේ කියන වගන්ති එකින් එක හැම දෙනා ම කියවන්න.

මම වෛර නැත්තෙක් වෙම්වා!
මම තරහ නැත්තෙක් වෙම්වා!
මම දුක් පීඩා නැත්තෙක් වෙම්වා!
මම බිය උවදුරු නැත්තෙක් වෙම්වා!
මම සුවපත් වෙම්වා!

මා මෙන් ම, මාගේ ගුරු දෙගුරු උතුමෝ ද
වෛර නැක්තෝ වෙත්වා!
තරහ නැත්තෝ වෙත්වා!
දුක් පීඩා නැත්තෝ වෙත්ව!
බිය උවදුරු නැත්තෝ වෙත්වා!
සුවපත් වෙත්වා!

15. පාඩම

අපේ කටයුතු අපි ම කර ගනිමු

"පසුගිය සතියේ අපේ දහම් පාසල බැලීමට වැඩම කළ හාමුදුරුවෝ, මේ ළමයින් ගැන හොඳට පැහැදුණා. වතාවත් බොහෝ ම හොඳට දන්නවා කිව්වා. හාමුදුරුවන්ටත් හරි ම සතුටු යි. අප හැම දෙනාටමත් ඒක ලොකු සතුටක්, දහම් පාසලේ දී වතාවත් කළා වගේ ම ගෙදරදීත් අපට කළහැකි දේවල් තියෙනවා. ඒවත් තමන්ට ම කරන්නට පුළුවන් නම් බොහොම හොඳයි. අපි බලමු එක් එක්කෙනා ගෙදර දී කොහොම ද වැඩ කරන්නෙ කියලා." ඒ අපේ ප්‍රධානාචාර්ය ස්වාමීන් වහන්සේගේ වචනයි.

"උදේ පහට විතර අවදි වෙනවා. කට හෝදලා වතුර එකක් බීලා, තේ හදන්ට අම්මට උදව් වෙනවා. ඊට පස්සේ පාඩම් කරනවා." සුධර්මා පිළිතුරු දුන්නා ය.

"හොඳයි සුමිත් කොහොමද දවසෙ වැඩ කරන්නේ"

"මම ත් උදේ අවදිවෙලා මුහුණ සෝදනවා. තේ බීලා ඇඳුම්, පොත්පත් සූදානම් කර ගන්නවා. කල් ඇතුව අවදිවන නිසා මගේ කාමරේ අතුගාලා පිරිසිදු කරලා තම යි පාසල් යන්නේ"

"බොහො ම හොඳ යි. පුංචි කාලේ ඉඳලා ම පිරිසිදු කමට පුරුදු වෙන්න ඕන. ඇඳ ඇතිරිලි හෝ පැදුරු කොට්ට පිළිවෙළකට තියලා තමන් සිටින කාමරය, මේසය පිරිසිදු කිරීම හොඳ සිරිතක්. ඇඳුම් පැළඳුම්, පොත් පත් පිළිවෙළකට තිබුණම කාමරේ හරිම ලස්සන යි."

"මේ පුතා කියන්න. නිවාඩු දිනවල මොනවද කරන්නේ කියලා"

"නිවාඩු දවස්වල වැඩිපුර සෙල්ලම් කරනවා. තාත්තා එක්ක වැවෙන් නානවා. ඇඳුම් එහෙම හෝදනවා."

"ගඟ, ඇල දොල, වැව ළඟට යනවිට පරෙස්සම් වෙන්න ඕන. හැම විටක ම වැඩිහිටියකු එක්ක යෑම හොඳ යි. තමන්ගෙ ඇඳුම් පැළඳුම් තමන් ම හෝදා ගැනීම හරි ම හොඳ වැඩක්. අව්වේ දමා වේළාගත් ඇඳුම්, පිළිවෙළකට තබා ගන්න ඕන. සෝදා පිරිසිදු කිරීමට ඇති ඇඳුම් ගොඩ ගැසෙන තෙක් බලා නොසිට ඒ ඒ දිනවල දී සෝදා පිරිසිදු කර ගන්න. තමන්ගෙ කාමරයේ සෑම භාණ්ඩයක් ම තැන්පත් කිරීමට නියමිත තැනක් යොදා ගැනීමෙන් අලංකාරයක් ඇති වෙනවා මෙන් ම පහසුවකුත් දැනෙනවා."

"මේ දුව මොකක්ද කියන්න සූදානම් වෙන්නේ?"

"ඉස්කෝලේ මගෙ පංතියෙ ඉන්න සරෝජාගේ පිඟාන හෝදන්නෙත් එයාගෙ අම්මාලු"

"අම්මාට තාත්තාට කරදර කරන එහෙම ළමයි ඉන්නවා. ඒත් අපි එහෙ ම වෙන්න හොඳ නැහැ. පොඩි කාලේ ඉඳලා ම හුරු පුරුදු වෙන්න ඕන තමන්ගේ වැඩ කටයුතු තමන් ම කරගන්න. තමන් කෑමට බීමට ගන්නා භාජන පිරිසිදු කිරීමත් ඒවා තැන් තැන්වල නොදා නියමිත තැන තැබීමත් හොඳ පුරුද්දක්."

"එක ම පංතියෙ යාළුවෝ දෙන්නෙක් හිටියා. එක්කෙනෙක් ධනවත් පවුලක. එයාගේ ගෙදර වැඩට කීපදෙනෙක් ම හිටියා. අනෙක් ළමයා දුප්පත් පවුලක. දවසක් මේ දෙදෙනා අතර මෙහෙ ම කතාවක් ඇතිවුණා.

ධනවත් ළමයා කියනවා. "අපේ ගෙදර වැඩට හතර දෙනෙක් ඉන්නවා. ඒ නිසා මට කිසි ම දෙයක් කරන්න නැහැ."

යාළුවාගේ කතාවට ඇහුම් කන් දී සිටි දුප්පත් යාළුවා මෙහෙම කියනවා. "මටත් ඉන්නවා වැඩට අට දෙනෙක් ම"

ධනවත් ළමයා හිතුවෙ යාළුවා විහිලුවට කියනවා කියලා. ඒ කතාව ප්‍රතික්ෂේප කළා.

තවත් දවසක දී අර ධනවත් ළමයා පන්තියෙ හරි ම කල්පනාවෙන් හිටියා. මොකද? ගෙදර වැඩ කාරයෝ වැඩ වර්ජනය කරලා උදේ කෑමත් නැතුව තම යි පාසලට පැමිණියේ. ඒ කතාවට සවන් දුන් දුප්පත් යාළුවා කියනවා'' අපේ ගෙදර වැඩ කාරයෝ කිසි ම දවසක වැඩ වර්ජන කරන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා මම නම් හරි ම සතුටකින් ඉන්නෙ" එහෙම වැඩ කාරයෝ මටත් හොයලා දෙන්න කියලා අර ධනවත් යාළුවා ඉල්ලා සිටියා. "මගෙ අත්දෙක, පා දෙක, දෙකන් හා දෑස් තම යි මගේ වැඩ කරුවෝ. ඒ අය වර්ජනය කරන්නේ නැහැ." අර දුප්පත් යාළුවා උත්තර දුන්නා.

මේ කතාව ඇහුව ධනවත් යාළුවා හිතුවා "මමත් අනුන් ගැන බලා ඉන්නෙ නැතුව මගේ වැඩ මම කරගන්න ඕන" කියා. ටික දවසක් ගත වෙනකොට මේ ධනවත් යාළුවටත් පුදුම සතුටක් දැනුණා.

තමන්ගේ වැඩ අනුන්ට බාර දී බලා නො සිට තමන් ම කර ගැනීමට පුංචි කාලයේ සිට ම හුරු පුරුදු වෙමු.

ක්‍රියාකාරකම්

1. ඔබට කරගත හැකි ඔබේ කටයුතු ලැයිස්තුවක් ලියන්න.
2. තමාගේ කටයුතු අනුනට පැවරීමෙන් සිදුවන පාඩු මොනවා ද?
3. "තම කටයුතු කර ගැනීම" තේමා කර ගත් චිත්‍ර නිර්මාණය කර පන්ති කාමරයේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

පුහුණුවට

න පරේසං විලෝමානි
න පරේසං කතාකතං
අත්තනෝ'ව අවෙක්ඛෙය්‍ය
කතානි අකතානි ච

අනුන්ගේ දොස් පරොස් හොඳ නරක සොය සොයා
සිටින එක වරද බව කරුණු සහිතව කියා
මුළාවූ ලෝකයට දෙසුව ඇතුව ම දයා
තිලෝගුරු පියාණෙනි ඔබ යි අපෙ බුදු පියා

16. පාඩම

සුභාෂිත වැකි

අලගියවත්ත මුකවෙටි පඬිතුමන් විසින් රචනා කරන ලද සුභාෂිතය නම් . පොතෙන් උපුටා ගත් කවි කීපයක් මෙම පාඩමට ඇතුළත් වේ. ජීවිතය සරුකර ගැනීමට මෙන් ම සමාජය යහ මඟට ගැනීමට සුභාෂිතයේ එන කවිවලින් ලබා දෙන උපදෙස් ප්‍රයෝජනවත් වේ. මෙම උපදෙස්වලට අනුව පිළිපැදීමෙන් ඔබේ ජීවිතය අලංකාර කර ගන්න.

1. විපුල ගුණැති මහතුන් හට පත් විපත
   තිසල නැණින් යුතු උතුමෝ ම දුර ලත
   කලල ගිලුණු මත වරනිඳු ගොඩ ගනුත
   කුමුල බලැති ගිජිඳකු මිස අන් කෙවත

අදහස - මහත් වූ ගුණයෙන් යුතු උතුමන්ට විපතක් පැමිණි විට, එය දුරු කළ හැකිවන්නේ එවැනි ම තැන්පත් නුවණැති උතුමන්ට පමණි. ඒ කෙසේ දැයි කිව හොත්, මහ බල ඇති ඇත් රජකු මඩෙහි එරුණු විට, ඔහු ගොඩ ගත හැකිවන්නේ එවැනි ම මහ බල ඇති ඇත් රජකුට පමණක් වන්නාක් මෙනි.

2. නපුරු කලට සතහට පැමිණෙයි වෙහෙස
   එදුරු නො වෙයි කළ පව් පල දෙවා මිස
   තඹුරු වනය මුකුලිත වන බව සවස
   කවුරු විසින් වැළකිය හැකි මෙදිය කුස

අදහස - සවසට නෙළුම් මල් පරවීයැම කිසිවකුටත් වළක්වාලීමට නොහැකි ය. එමෙන් නරක කාලයට සත්ත්වයාට දුක් කරදර පැමිණිවිට, කරන ලද පව්වලට විපාක ලබා දී මිසක එයින් මිදී සිටීමට නොහැකි ය.

3. රුදුරු ගිනි කඳක් ගත් සඳෙහි වන තුරු
   මිතුරු වේය දිගතින් හමන මඳ මරු
   මිතුරු නැසීමට එ ම වෙයි පස මිතුරු
   මිතුරු නෑ කෙනෙක් තිවතුන් හට කවුරු

අදහස - වනයේ මහ ගින්නක් හටගත් විට ඒ ගින්න පැතිර යෑමට සුළඟ මිතුරු වෙයි. මේ සුළඟම පහන් දැල්ල නිවීමේ දී සතුරකු ලෙස ක්‍රියා කරයි. එමෙන් දුප්පතුන්ට මිතුරු වන හෝ නෑදෑවන හෝ කෙනෙක් සිටීත් ද? නැත්තාහු ය.

4. කුරිරු ගොර සපුන්ගේ දළ'ගෙහි විසය
මදුරු මැසි කැලන්ගේ තුඩ'ගෙහි විසය
රුදුරු නුහුසුවන්ගේ වල'ගෙහි විසය
නපුරු දුදනන්ගෙ සියල'ගෙහි ම විසය

අදහස - නපුරු සර්පයන්ගේ දළ කෙළවර විෂ රැඳේ. මැසි මදුරුවන්ගේ විෂ ඇත්තේ තුඩ කෙළවරේ පමණි. නපුරු ගෝනුස්සන්ගේ වලිගයට අග විෂ පවතී. එහෙත් නරක මිනිසුන්ගේ සිරුර පුරාම විෂ පවතී.

ක්‍රියාකාරකම්

1. උතුමන්ට විපතක් පැමිණි විට, පිහිට විය හැක්කේ කාට ද?
2. නෙළුම් මල් සුවඳට පරවියෑම කිසිවකුටත් වළකාලිය නොහැකි ය. මේ උපමාව යොදා ඇත්තේ කුමකට ද?
3. නරක මිනිසුන් සතුන්ටත් වඩා නපුරු වන්නේ ඇයි?
4. උපදේශාත්මක කවි එකතු කර පොත් පිංචක් පිළියෙල කරන්න.

18. පාඩම

විවේකය ඵලදායි කර ගනිමු

දීපාලෝක දහම් පාසලේ 5 වන ශ්‍රේණියේ සිසුනට ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකමකට වුවමනා සැලැස්මක් සෑදීමට ගුරුතුමිය තියම කළාය.

මෙහි දැක්වෙන්නේ, පන්තියේ සියලු දෙනා කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී, මාතෘකා දෙකක් ඔස්සේ සකස් කළ වැඩ සටහන යි.

පළමු කණ්ඩායම

1. මාතෘකාව :- විවේකය කියවීම සඳහා යොදා ගැනීම

2. අරමුණු :-
   * විවේක කාලය ප්‍රයෝජනවත් දෙයකට යොදා ගැනීම
   * කියවීමෙන් නොදන්නා බෙහෝ දේ දැන ගැනීම
   * අප දන්නා දේ යළි මතකයට නගා ගැනීම
   * වැරදි දැනුම නිවැරදි කර ගැනීම
   * කියවීම විනෝදයක් කර ගැනීම

3. වේලාව :-
   * පාසලේ ඉගෙනීම් වැඩවල නොයෙදෙන විට
   * පාසලේ බසයට, වෑන් රථයට වී අනෙක් අය එනතුරු සිටින විට
   * නිවසේ දී තම වැඩ අවසන් කර විවේකව සිටින විට
   * සති අග දිනවල හා නිවාඩු කාලය තුළ දී

4. පොත් පත් සොයා ගැනීම :-
   * පාසල් පුස්තකාලයෙන්
   * දහම් පාසල් පුස්තකාලයෙන්
   * පොදු මහජන පුස්තකාලවලින්
   * යාළුවන්ගෙන්
   * මිලදී ගැනීමෙන්
   * තම උපන් දිනයේ හෝ වෙනත් විශේෂ දිනවල හෝ පොතක් මිල දී ගැනීමට හුරුවීමෙන්

5. පොත් පත් තෝරා ගැනීම :-

   කියවීමට පොතක් තෝරා ගැනීමේ දී ළමයින්ට ගැළපෙන පොතක් තෝරා ගන්න ඕන. හැකිනම් දැනුමක් ඇති වැඩිහිටියකුගෙ උපදෙස් අනුව පොතක් තෝරා ගැනීම හරි ම හොඳයි. පුස්තකාලයේ දී පුස්තකාලය භාරව සිටින අයගෙන් විමසීමෙන් වඩාත් හොඳ පොතක් තෝරාගත හැකි යි.

17. පාඩම

පිරිසිදුකමෙන් දිවි සරසමු

නැන්දලාගේ ගෙදර ගොස් ආ හැටියෙ ම නංගි කතාව පටන් ගත්තා ය.
"අක්කේ, නැන්දලාගේ මිදුලෙ හැටි විතරක්. රොඩු පිරිලා සුමානෙකින් අතුගාලා නෑ"
"ඔව් නංගියේ, පුටුවේ දූවිලි හින්දා තම යි මං වාඩි නො වී ම කතා කළේ"
"අරුණි එහෙම දහම් පාසලට එන්නෙත් නැහැනෙ නේද?"
"මටත් හිතුණා. දහම් පාසලට ආවා නම් ගේ දොර, පරිසරය ඔය විදියට තියා ගන්නෙ නැහැ."
"මට තාමත් මතක යි අපි දහම් පාසල් යනකොට රාහුල පොඩි හාමුදුරුවෝ ඉගැන්වූ දේවල්"
"ගෙදර දොර පිරිසිදුකම, ගේ අවට පිරිසිදුව තබා ගැනීම ගැන ගොඩක් දේවල් කියා දුන්නා නේද."
"කිව්වා විතරක් නොවෙයි, පොඩි හාමුදුරුවෝ පන්සල හරි ම පිරිසිදු ව තියා ගත්තා."

"උදෙන් ම අවදි වෙන්න පුරුදු වෙන්න ඕන. ගේ දොර අතුගාලා, බඩු මුට්ටු පිහදාලා පිරිසිදු කිරීම දිනපතා ම කරන්න ඕන. ඇඳ ඇතිරිලි පිළිවෙළකට තැබීමට, පොත්පත් ඇඳුම් පැළඳුම්, පාවහන් මේ සියල්ල ම නියමිත තැනක පිළිවෙළකට තියන්න හුරු වෙන්න ඕන. බොහෝම දෙනෙක් පුරුදුවෙලා තියෙන්නේ පාසලට, දහම් පාසලට ගිහිල්ලා ඇවිත් පොත්, පෑන්, පැන්සල් තැන් තැන්වල දාන්න. ආපසු වුවමනා වෙලාවට ගේ පුරාම හොයා ඇවිදිනවා. අනෙක් අයට දොස් කියනවා."

"කෑම කාලා ඉවර වුණාම භාජන හොඳට සෝදලා තැන්පත් කරන්න ඕන. ඉවත දමන දේවල් තැන තැන නොදා කුණු එකතු කරන තැනට ම දමන්න පුරුදු වෙන්න ඕන. ඒ විතරක්යැ කුණු එකතු කරලා වළ දැමීම හෝ පුච්චා දැමීමත් කරන්න ඕනෑ."

"හරි .... හරි නංගිටත් කියලා දීලා තියෙනවා, ඔය මතක තියෙන්නේ."

"ගෙදර දොර අවට පිරිසිදුව තියා ගන්නවා වගේ ම නාන කාමරයත් වැසිකිළියත් නිතර ළඟත් පිරිසිදු කරන්න ඕන. දත් මැදලා තැන් තැන්වල කෙළ ගැසීම අසෝබන යි. ඉවත දමන සබන් දවටන වගේ දේවල්, නාන තැන දැමීමෙනුත් අපිරිසිදු වෙනවා. නාන තැන නිතර වතුර වැටෙන තැනක් නිසා, වතුර පල් වෙන්න පුළුවන්. දිය සෙවෙල් බැඳිලා ලිස්සා යාමටත් පුළුවනි. විෂ බීජ තැන්පත් වෙලා නොයෙක් රෝග බෝ වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. ඉවත යන ජලය නිසි විදියට බැස යෑමට පිළියෙල කළ හැකිනම් වඩාත් හොඳයි."

අක්කගෙයි නංගිගෙයි කතාවට සවන් දී සිටි අම්මා ද කතාවට එකතු වූවා ය.

"දෙන්නාගේ කතාව බොහොම වටිනවා. හොඳ ළමයි ඉගෙන ගන්න ඕන ඕවා තම යි. අපේ බුදු හාමුදුරුවෝ පිරිසිදුකම හරියට අගය කළ කෙනෙක්. පිරිසිදුකම ගැන ආදර්ශ දුන්නේ පන්සලෙන්. පොඩි හාමුදුරුවන්ට වතාවත්වල දී පිරිසිදුකම ගැනත් කියල දෙනවනෙ"

"මොනවද අම්මේ වතාවත් කියන්නේ?"

"වතාවත් කියන්නේ දුවේ පොඩි හාමුදුරුවෝ දිනපතා කළ යුතු වැඩ කොටස්"

"ආචාර්ය වත, දානශාලා වත, ආගන්තුක වත, වැසිකිළි වත මේ විදිහේ වතාවත් ගොඩක් උන්වහන්සේලාට තියෙනවා. වැසිකිළිය ශුද්ධ පවිත්‍රව තබා ගැනීම වගේ වතාවත් වැසිකිළි වතට අයිති යි. වැසිකිළය දිනපතා ම පිරිසිදු කළ යුතු තැනක්, වැසිකිළිය පිටත මෙන් ම ඇතුළත ද අපවිත්‍ර නොකළ යුතු යි. පාවිච්චි කළාට පසුව වතුර දමා පිරිසිදු කිරීම හොඳ සිරිතක්, යම් කෙනකු වැසිකිළිය අපවිත්‍ර කර ඇත්නම්, එය පිරිසිදු කිරීම අනතිමානි කමේ ලක්ෂණයක්."

"වතාවත් කළහම අවට පරිසරය පිරිසිදු වෙනවා වගේම, හිතේ පිරිසිදු කමත් ඇති වෙනවා."

"වැසිකිළි කිරීමෙන් පසුව වතුර දමා වැසිකිළිය පිරිසිදු කිරීමත්, සබන් දමා අත සෝදා ගැනීමත් පුරුදු වෙන්න ඕන. ඒ විතරක් නෙවෙයි වැසිකිළි භාජනයේ වතුර ඉතිරි නොකිරීමටත්, නිසි තැන භාජනය තැබීමටත් අමතක කරන්න එපා කියලා අපට දහම් පාසලේ දී කියල දුන්නා."

"ඔව් ලොකු දුවේ, ඒවා බොහොම හොඳ සිරිත්"

ළිඳ, නාන කාමරය හෝ නාන තැන, වැසිකිළිය මේවා අපේ ගෙවල්වල තියෙන පොදු තැන්.විශේෂයෙන් ඒ තැන් දිනපතා ම පිරිසිදු කරන්න ම ඕන. ගෙදර දොරෙ හා අවට පරිසරය පිරිසිදුව තියාගත්තාම හිතට සතුටු යි. ලෙඩත් අඩු යි, දකින අයත් සතුටු වෙනවා, කාගෙත් ප්‍රසාදය ලබාගන්නත් පුළුවනි, ඒක බෝසත් ගුණයක්.

ක්‍රියාකාරකම්

1. ගෙදර දොර පිරිසිදුව තබා ගැනීමේ දී ඔබට කළහැකි දේ ලැයිස්තුවක් ලියන්න.
2. පිරිසිදුව සිටීමෙන් හා ගේ දොර පිරිසිදුව තබා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි මොනවා ද?
3. "පිරිසිදුකම" ගැන කතාවක් කරන්න.

6. ප්‍රයෝජන :-
* කාලය අපතේ නොයැම්
* අනවශ්‍ය රණ්ඩු ආදියට සම්බන්ධ නොවීම
* දැනුම වැඩිකර ගත හැකිවීම
* සතුටක් හා විනෝදයක් ලැබීම
* කවි, කථාන්තර, ලිපි වැනි දේවල් නිර්මාණය කිරීම
* අනෙක් අයට දැනුම බෙදා දී සතුටු වීම

දෙවන කණ්ඩායම

1. මාතෘකාව :- විවේකය කාලය ශ්‍රමදාන හා සුභ සාධක කටයුතුවලට යෙදවීම

2. අරමුණු :-
* විවේකය ප්‍රයෝජනවත් ලෙස යොදා ගැනීම
* එකට එක්ව වැඩ කිරීමට හුරුවීම
* වැඩ සැලසුම් කිරීම
* අපෙන් අනෙක් අයටත් සේවයක් සිදු කිරීම
* අනෙක් අයට උදව් කර සතුටුවීම

3. වේලාව :-
* පාසල් කටයුතුවලින් පසුව විවේකය ලැබෙන පරිදි
* සති අග දිනවල
* සුභ සාධන කටයුතුවලට වේලාවක් නියම කළ නොහැකියි

4. කළ හැකි වැඩ :-
* විහාරස්ථානය හා අවට පිරිසිදු කිරීම
* විහාරස්ථානයට එන මාර්ගය පිරිසිදු කිරීම
* විහාර භූමියේ මල් හා ප්‍රයෝජනවත් පැළ සිටුවීම
* ගෙවත්තේ ප්‍රයෝජනවත් පැළ සිටුවීම
* ගෙමිදුල, වැසිකිළිය, ජලය ලබා ගන්නා ළිඳ හෝ කරාම පිහිටි තැන් පවිත්‍ර කිරීම
* පින්තාලි තැබීම
* මගතොට යන එන විට කෙසෙල් ලෙලි වැනි දේ දුටුවොත් ඉවත් කිරීම
* වැඩිහිටි අය ශ්‍රමදානවල යෙදෙන විට උදව් කිරීම

5. ප්‍රයෝජන :-
* විවේක කාලය ප්‍රයෝජනවත් ලෙස ගත කිරීම
* එක්ව වැඩ කිරීමට හුරුවීම
* අනෙක් අයට උදව් කිරීමෙන් සතුටුවීම
* පින් සිදු කර ගැනීමට හැකිවීම

පුහුණුවට

* ගේ දොර අතු ගෑමත්
කුණු තැන තැන නොදැමත්
පිරිසිදුව ඉඳුමත්
වතකි බොදු දරුවකුගෙ යහපත්

හිත නපුරට හැරෙන
කසළ සිතිවිලි වනසන
බණ දහම දැන ගෙන
හිතේ පිරිසිදු බව රකිනු මැන



ගුරුතුමී ගේ උපදෙස් මත පන්තියෙ අය කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී වැඩ කිරීමට එකඟ වූහ. කණ්ඩායමේ අය විවේක වෙලාවට කරන පොදු වැඩ සටහන් කිරීමට පොතක් ද හැම දෙනා ළඟ ම තියා ගත්හ.

ක්‍රියාකාරකම්

1. විවේක කාලය ප්‍රයෝජනවත් ලෙස ගත කිරීමේ දී ඔබට කළ හැකි දේ මොනවා ද?
2. සුභ සාධක කටයුතු කිරීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවා ද?
3. ඔබේ කණ්ඩායම එකතුව ශ්‍රමදානයක් සැලසුම් කරන්න. එහි ප්‍රතිඵල සටහන් කර පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

පුහුණුවට

උපදින හැම මල් පල
නොබුදින ගස කිසි කල
අනුනට දී හැම කල
තුටුවෙයි පුදුමෙකි බල

ඉඩක් ලැබෙන හැම විට
වැඩක් කළොත් ලෝකෙට
නමක් රැඳෙයි හැම විට
ඔබත් වටී ලෝකෙට

19. පාඩම

බුදුගුණ සිහි කරමු

අද අප ඉගෙන ගන්නේ බුද්ධානුස්සති භාවනාව වඩන ආකාරය යි. බුදු ගුණ මෙනෙහි කරමින් භාවනාවේ යෙදීම යි කළයුතු වන්නේ. ඒ සඳහා සුදුසු ම තැන බුද්ධ ප්‍රතිමා වහන්සේ වැඩ සිටින විහාර මන්දිරය යි. ඔබට නිවසේ දීත් මේ භාවනාව වැඩිය හැකි යි. දිනපතා වන්දනා කිරීම සඳහා සූදානම් කරගෙන තිබෙන ස්ථානය ඊට හොඳ ම තැන යි.

භාවනා වැඩීමට පෙර ඒ සඳහා අප සූදානම් විය යුතු යි. භාවනාවට වුවමනා දේ සකස් කර ගැනීම අවශ්‍යයි. මුහුණ, දැත්, දෙපා සෝදා පිරිසිදු වී, භාවනාවට සුදුසු ඇඳුමකින් සැරසෙන්න. සුදු ඇඳුමක් නම් වඩාත් යෝග්‍යයි. නෙළාගත් මල් බඳුනක් ලස්සනට පිළියෙල කරගන්න. දැල්වීමට පහනක් සහ හඳුන්කූරු තිබේ නම් හොඳයි.

පිළියෙල කරගත් මල්, පහන්, සුවඳ දුම් ආදිය බුදු පිළිම වහන්සේ අබියස තැන්පත් කරන්න. දැන් භාවනාවට සුදුසු, පහසු ඉරියව්වකින් වාඩි වෙන්න.

දහම් පාසලේ දී බුදුගුණ භාවනාව වැඩීමට සුදුසු ම තැන විහාර මන්දිරය යි. සංවරව විහාරයට ගොස් පහසු ලෙස වාඩි වෙන්න. තවත් පිරිසක් සමග භාවනාවට වාඩිවන විට එකිනෙකාගේ සිරුරෙහි ගැටෙන සේ වාඩි නොවී තරමක් ඈතින් පහසුවෙන් වාඩිවෙන්න.

කොතැනක දී භාවනාවට සූදානම් වුවත් පළමු ව පන්සිල්හි පිහිටා භාවනාව අරඹන්න. පන්සිල්හි පිහිටීමෙන් පසුව දැන් භාවනාවට සූදානම් වෙමු.

වම් අත උඩ දකුණත තබා ගෙන, සිරුර කෙළින් තබාගන්න. ඉදිරිපස වැඩ සිටින බුදු පිළිම වහන්සේ දෙස හොඳින් බලන්න.

බුදු ගුණ අනන්ත යි. කියා නිමකළ නොහැකි යි. එනිසා අපි අද බුදුගුණ භාවනාව සඳහා එක බුදු ගුණයක් පමණක් සිහි කරමු.

දැන් හැම දෙනා ම බුදු පිළිම වහන්සේ දෙස බලාගෙන මේ විදියට කියන්න. "මාගේ බුදු රජාණන් වහන්සේ සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුණු සේක. ඒ උතුම් බුදු ගුණය මම සිහි කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා."

ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමිය සමග කීප වරක් කියවා මතක තබා ගන්න. දැන් ඔබට අප කියූ බුදු ගුණ පාඨය මතක ඇති. දෑස් පියා ගෙන වාර කීපයක් මතකයෙන් හැම දෙනා ම කියවන්න.

බොහොම හොඳයි. අපි දැන් ඉරියව්ව වෙනස් නොකර, දෑස් පියාගෙන බුදු ගුණ පාඨය පිටට ඇහෙන්ට නොකියා සිතින් සිතමු. මේ විදියට ටික දවසක් හුරු කර ගත් විට පිළිම වහන්සේ නොමැතිව තමන් ඉදිරියේ බුදු පිළිම වහන්සේ හිතින් මවාගෙන භාවනාව කළ හැකි යි.

බුදුගුණ භාවනාව වඩන අයට ලැබෙන ප්‍රතිඵල බොහොම යි. තමන්ගෙ එදිනෙදා වැඩ කටයුතු හොඳ සිහියෙන් යුතුව පිළිවෙළකට කිරීමට හුරුවෙනවා. සිත පිරිසිදු වීම නිසා ලෙඩ දුක් අඩු යි. සිරුර පැහැපත් වෙනවා. පාඩම් කරන දේවල් වැඩියෙන් මතක තබා ගැනීමේ හැකියාව ලැබෙනවා.

භාවනාව අවසන් කර බුදු පිළිම වහන්සේ දෙසට දොහොත් මුදුන් දී වැඳගෙන ප්‍රාර්ථනාවක් ලෙස මේ ගාථාව කියන්න.

ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මේන
මා මේ බාල සමාගමෝ
සතං සමාගමෝ හෝතු
යාව නිබ්බාන පත්තියා

(මා කළ මේ පින්කමෙන් මට නිවන් දකින තුරු ම, නරක මිතුරන්ගේ ඇසුරක් නොවේ වා. ගුණවත්, යහපත් උතුමන්ගේ ඇසුරක් ම ලැබේ වා.)

බුදු පිළිම වහන්සේට පසඟ පිහිටුවා වැඳ බාවනාව අවසන් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

1. මෙම භාවනාව "බුද්ධානුස්සති භාවනාව" ලෙස හඳුන්වන්නේ ඇයි ?
2. "අරහං" බුදු ගුණයට ඇතුළත් ගුණාංග සොයා ලියන්න.
3. මිතුරන් සමග එකතු වී බුදුගුණ එකින් එක සිහිකර බුදුගුණ භාවනාව වැඩීමට හුරු වෙන්න.
4. බුදුගුණ භාවනාවට සූදානම් වන අයුරු පැහැදිලි කරමින් කථාවක් කරන්න.

පුහුණුවට

බුද්ධෝපි බුද්ධස්ස භණෙය්‍ය වණ්ණං
කප්පම්පි චේ අඤ්ඤමභාසමානෝ
ඛීයෙථ කප්පෝ චිරදීඝමන්තරේ
වණ්ණෝ න ඛීයෙථ තථාගතස්ස

අදහස

බුදුවරයකුගේ ගුණ බුදු මුවකින් ම කල්පයක් තිස්සේ වර්ණනා කළ ද දීර්ඝ වූ කල්පය ගෙවී යයි. එහෙත් බුදුගුණ නම් අවසන් නො වේ.

20. පාඩම

වෙසක් උත්සවය

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ජීවිතයේ වැදගත් සිදුවීම් තුනක් සිහිපත් කෙරෙන නිසා වෙසක් පොහොය අපට වැදගත් වේ. එනම් උන් වහන්සේගේ උපත, බුදුබවට පත්වීම සහ පිරිනිවන් පෑම යි. මේ කරුණු තුන තෙමඟුල නමින් ද හැඳින් වේ.

වෙසක් කාලයට ගස්, වැල්, මල් පලින් බරවී යයි. පරිසරය තුළ ද ඇත්තේ ඉමහත් සිරියාවකි. පොහෝදින උදෑසන දිය නා පිරිසිදු වී සුදු ඇඳුමෙන් සැරසී සිල් සමාදන් වීම සඳහා මම ද පන්සලට ගියෙමි. සිල් සමාදන්ව සිටි සීයා කෙනෙක් අපට වෙසක් පෝය ගැන තොරතුරු රැසක් කියා දුන්නේ ය.

"වෙසක් පෝය දවස අපේ රජකාලෙත් උත්සව දවසක් හැටියට තමයි සැලකුවේ. දුටුගැමුණු රජ්ජුරුවෝ බොහෝම ලස්සනට වෙසක් උත්සව පවත්වලා තියෙනවා. ඊටත් කලින් දේවානම්පියතිස්ස රජතුමාගේ දෙවෙනි වරට ඔටුනු පැළඳීම සිද්ධවෙලා තියෙන්නෙත් වෙසක් දවසකම යි. ඒ කාලෙත් උත්සව තියෙන්න ඇති."

"පස්සේ කාලෙදි රජකම් කළ භාතිකාභය, ගෝඨාභය, ජෙට්ඨතිස්ස කියන රජවරුන් බොහොම ලස්සනට වෙසක් උත්සව කරලා තියෙනවා. අපේ ඉතිහාසයේ කියැවෙන විදියට දුප්පත් මිනිසුන්ට ආහාර පාන, ඇඳුම් පැළඳුම් දීලා ඒ මිනිසුන්ව සතුටු කරලා තියෙනවා. පෙරහැර පවත්වලා හාමුදුරුවන්ට සිවුරු පූජා කරලා තියෙනවා."

"සීයේ වෙසක් උත්සවය පවත්වන්නේ අපේ රටේ විතර ද?"

"නැහැ පුතේ, ලෝකයේ තවත් බෞද්ධ රටවල් තියෙනවනේ. ජපානය, තායිලන්තය, බුරුමය (මියැන්මාරය) වගේ. ඒ රටවලත් වෙසක් උත්සවය පැවැත්වෙනවා. අපේ රට ඉංග්‍රීසින්ට යටත්වෙලා හිටිය කාලෙදි වෙසක් උත්සව පවත්වන්ට තරමක් අමාරු වුනා. ඒ පෝය දවසට නිවාඩු නොදුන් නිසයි. 1885 අවුරුද්දේ තමයි පෝය නිවාඩු දවසක් කළේ. බොහොම දෙනෙකුට පින්කම්වල යෙදෙන්න ඒක පහසුවක් වුණා. 1965 අවුරුද්දේ සම්මත කර ගත්ත ක්‍රමයට අනුව තමයි අපට දැන් පෝය නිවාඩුව ලැබිලා තියෙන්නේ." අද වෙසක් පොහොය ජාත්‍යන්තර නිවාඩු දිනයක්. බෞද්ධ වූ අපට එය බලවත් සතුටට හේතුවක්.

වෙසක් දවස පන්සල් බිම බෞද්ධ කොඩිවලින් සරසලා තිබිණි. දවස පුරා ම නොයෙක් පින්කම් සූදානම් කර තිබිණි. බුද්ධ පූජා පැවැත්වීම, බණ ඇසීම, ධර්ම සාකච්ඡා කිරීම, පිරිත් දේශනා කිරීම වැනි පින්කම්වල අප යෙදුණේ බොහොම සතුටකින්.

සවස සිල් පවාරණය කර අප ගෙදර ගියේ වෙසක් පහන් කූඩු දැල්වීමට යි. නොයෙක් හැඩයට සකස් කළ ලස්සන පහන් කූඩු හැම නිවසක ම දැල්වේ. සෑම පන්සලක ම වෙසක් පෝයට පින්කම් සිදු කෙරෙයි. නගරයේ පාරවල් බෞද්ධ කොඩිවලින් සරසනු ලැබේ. හැම නිවසක් ම රාත්‍රී කාලයට විදුලි පහන්වලින් ආලෝකවත් වේ.

ඇඳිරි වැටීගෙන එන වෙලාවට බොහෝ දෙනා නිවසින් පිටවෙන්නේ වෙසක්සිරි නැරඹීමට යි. විශාල පහන් කූඩු හා තොරණවලින් ජාතක කතා හෝ බුදු සිරිත නිරූපණය කෙරේ. ඒවා නැරඹීමෙන් අපට අගනා පාඩම් උගත හැකි යි.

පාර දෙපස තැනින් තැන දන්සල් ඇත. වෙසක් සිරි නැරඹීමට එන අය හරිම සතුටින් දන්සල්වලට ගොස් ආහාර පාන ගනිති. මේ අතර ළමයින්ගෙ මල් දන්සල් ද පැවැත්වේ.

නොයෙක් සංවිධානවලින් ඇස් පෙනීම දුර්වල අයට ඇස් කණ්ණාඩි ලබාදීම ආබාධිතවූවනට රෝද පුටු, කිහිලිකරු ලබාදීම, ලේ දන්දීම වැනි පින්කම් ද සංවිධානය කෙරේ.

මහා වංශය වැනි ඉතිහාසගත තොරතුරු ඇතුළත් පොත්වල සඳහන් වන පරිදි විජය කුමාරයා ලංකාවට පැමිණ ඇත්තේ වෙසක් පොහොය දිනක යි. එබැවින් වෙසක් පෝය ජාතික වශයෙන් ද අපට වැදගත් වෙයි.

වෙසක් සමය අපට සතුට විනෝදය ඇති කරවන කාලයකි. පරිසරය පවා අමුතු සිරියක් උසුලයි. වෙසක් දිනයේ යහපත් වැඩවල යෙදෙන අපි හැමදා ම හොඳ වැඩ කිරීමට අධිෂ්ඨාන කර ගනිමු.

ක්‍රියාකාරකම්

1. වෙසක් පොහොය දිනයේ සිදුවූ වැදගත් සිදුවීම් මොනවා ද?
2. වෙසක් පෝය දිනයේ ඔබටත් ගෙදර අයටත් කළහැකි හොඳ වැඩ ලැයිස්තුවක් සකසන්න
3. මිතුරකුට යැවීම සඳහා වෙසක් පතක් පිළියෙල කරන්න.
4. වෙසක් පත් එකතුකර තොරණක් නිර්මාණය කරන්න.

පුහුණුවට

අතට පත් මහා රජසැප
අතැරදා මෙතින් සතහට
බවට බට මහා බෝසත්
උපන් දින අදයි - වෙසගේ පුන් පොහොය අදයි

විදුරසුන් අරා වැඩ හිඳ
සව් කෙලෙස් නසා මුල් සිඳ
ලොව්තුරා උතුම් බුදු බව
ලැබුව දින අදයි - වෙසඟේ පුන් පොහොය අදයි

නිවන් මග දෙසා සතහට
දහම් රස බෙදා ලෝකෙට
අනිස බව කියා පිරිනිවී
පොහොය දින අදයි - වෙසඟේ පුන් පොහොය අදයි.

ක්‍රියාකාරකම්

1. පාඩමේ සඳහන්වන අප්‍රමාදය යනු කුමක් ද?
2. කල්‍යාණ මිත්‍රයාගේ ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
3. සිත පිරිසිදු කරගත හැක්කේ කෙසේ ද?
4. මෙම පාඩමේ දැක්වෙන ගාථාවලින් කියාදෙන උපදෙස් 3 ක් ලියන්න.
5. ගාථා හා කවි කට පාඩමින් කියන්න.

පුහුණුවට

පින් පල නිසයි මිනිසුන් වී උපන්නේ
පින් කර ගැනීමට ඇයි කව ළතවෙන්නේ
පමා නොවීම යි දෙලොව ම සැප දෙන්නේ
අමා සුව විඳින්න යි පින් කර ගන්නේ

21. පාඩම

ධම්මපදයෙන් බිඳක්

ධම්මපදය අගනා බණ පොතකි. එහි ගාථා 423 ක් ඇතුළත් වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද උපදේශාත්මක ගාථා එකතු කොට ධම්මපදය සකසා තිබේ. දහම් පද්‍යවලින් පිරුණු නිසා ධම්මපද යන නම මේ පොතට යොදා තිබේ. මෙහි ඇතුළත් සෑම දහම් පද්‍යයකින්ම ජීවිතය සරුකර ගැනීමට වටිනා උපදෙස් ලබා දෙයි. එවැනි උපදෙස් ඇතුළත් ගාථා කීපයක් අපි ඉගෙන ගනිමු.

1. **අප්පමාදෝ අමත පදං**
   පමාදෝ මච්චුනෝ පදං
   අප්පමත්තා න මීයන්ති
   යේ පමත්තා යථා මතා

අදහස

පමා නොවීම නිවනට මඟයි. පමා වීම මරණයට මඟකි. පමා නොවූවෝ නො මියෙති. පමා වූ අය මියැදුණු අය මෙනි.

නොපමා බවෙනුයි නිවන් දකින්නේ
පමා වුණොත් මරු වසඟට යන්නේ
නොපමා වූ අය නැත මියැ දෙන්නේ
පමාව ඇති අය මළවුන් වැන්නේ

ඔබේ දැනුමට

- *අප්පමාදෝ* - කුසල් කිරීමට පමා නොවීම යි. එනම් සිහි සැලකිල්ලෙන් කටයුතු කිරීම යි. ඒ පමා නොවීම හැම සැපයක් ම ලැබීමට හේතුවන උසස් ගුණයකි.
- *අමතං* - නිර්වාණය යි. කුසලයට පමා නොවීම නිවන් ලැබීමට කරුණු (අමතපද) වන්නේ ය.

2. **න භජේ පාපකේ මිත්තේ**
   න භජේ පුරිසාධමේ
   භජේථ මිත්තේ කල්‍යාණේ
   භජේථ පුරිසුත්තමේ

අදහස

පව්කම් කරන මිතුරන් ද, සැහැසිකම් කරන අය ද ඇසුරු නොකළ යුතු ය. කල්‍යාණ මිත්‍රයන් හා උසස් පුද්ගලයන් ඇසුරු කළ යුතු ය.

පව්වූ අදමිටුවන්
දුරුකර ලන්න ඇසුරින්
යහ ගුණැති උතුමන්
ඇසුරු කළයුතු කලණ මිතුරන්

ඔබේ දැනුමට

* *කල්‍යාණ මිත්තේ* - යහපතෙහි පිහිටි, අන් අය නිරතුරු යහ මඟෙහි යොදවන අය කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ යි.
* *පුරිසාධමේ* - අධම පුරුෂයන් ලෙස සැලකෙන්නේ බොරු, කේලාම් කියන, හොරකම, මං කොල්ලකෑම වැනි නරක ක්‍රියාවල යෙදෙන අය යි.

3. **සබ්බ පාපස්ස අකරණං**
කුසලස්ස උපසම්පදා
සචිත්ත පරියෝදපනං
ඒතං බුද්ධානසාසනං

අදහස

සියලු පව් නොකිරීමත්, කුසල් උපදවා ගැනීමත්, සිත දියුණු කර ගැනීමත්,බුදුවරයන් වහන්සේලාගේ අනුශාසනාව යි.

පවින් වැළකීම යි
කුසල් රැස්කර ගැනුම යි
සිත දියුණු කෙරුම යි
මෙහැම මුනිඳුන් දෙසුව දහම යි

ඔබේ දැනුමට

* *සබ්බ පාපස්ස අකරණං* - සියලු පව් නොකිරීම යි, කය, වචනය, සිත යන තිදොරින් සිදුවන සියලු වරදින් වැළකීම යි.
* *සචිත්තපරියෝදපනං* - සිත පිරිසිදු කර ගැනීම යි. සිත අපිරිසිදු කරන කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීන මිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා නම් වූ කෙලෙස් සිතිවිලිවලින් වළක්වා ගැනීම යි.

22. පාඩම

පස් පව්

1. කිසි විටෙකත් එපා අනෙක් කෙනෙකුගෙ
දිවි තොර කරන්න
දිවි නසනා අයට එපා කොහොමට වත්
සහය වෙන්න
2. බියෙන් සැකෙන් තොරව ඉන්න
හැම විටක ම උදවු වෙන්න
පරපණ නැසුම යි පස්පව්
වලින් පළමු පව සිතන්න
3. නොදුන් දෙයක් කිසි විටෙකත්
එපා ගන්න සොර සිතකින්
අනුබලයක් දෙන්න එපා
ගන්න කෙනකු දුටුවෝතින්
4. කවට කමට වත් කළහොත්
සොරකම ඔබ සොර සිතකින්
ඉන්නට සිදුවෙයි විඳ විඳ
කල්ප ගණන් නිරා දුකින්
5. බාධාවක් නැහැ කිසිවිට
විඳින්න කම් සැප දහමෙන්
හිරිහැරයකි සිදුවන්නේ
වරදට යොදවා ගැනුමෙන්
6. පවුල් අවුල් කර වැනසෙන
මේ පාපය හැඳිනීමෙන්
වැළකීම යි කළ යුත්තේ
සිතා බලා සිහි නුවණින්
7. කෙනකු මුළා කරවන
බොරු බස් කීමෙන් වැළකීමයි
කේලම්, හිස් වචන කතා
කිරීම කොහොමත් නරකයි
8. පරුෂ වචන කීමත්
වචනෙන් සිදුවන වරදක්ම යි
මේවා නොකළොත් සිවුවන
පාපෙන් රැකුණා වේ මැ යි

9. සිහි විකලෙන් මත් වී ගෙන
වැඩ කටයුතු අවුල් කරන
ලෙඩ දුක් කරපින්නා ගෙන
නැති බැරිකම් මතු කරවන

10. මදයෙන් හා පමා බවෙන්
දියුණුවෙ මං අවුරාලන
මත්කුඩු මත් වතුර දුරින්
දුරලනු සැප සතුට නසන

11. පණ නැසීම, සොරකම සහ
අනියම් කම සැප විඳීම
මුසාකීම සුරා බීම
පස්පව් වේ නොකළ යුතුම

12. පස් පව් කොට පෙර අත්බව
අද විඳිනා නෙක දුක් රැස
නෙත් හැර දැක පින් පුරවමු
අත්හැර දුක් දෙන පව් රැස

ක්‍රියාකාරකම්

1. පස්පව් නම්කර ලියන්න.
2. පව්කම් කරන අයට විඳීමට සිදුවන දඬුවම් විස්තර කරන්න.
3. පව්කමක් කිරීමට ගිය කෙනකු එයින් මුදවා ගැනීමට ඔබ ක්‍රියා කළ අවස්ථාවක් විස්තර කරන්න.
4. පව්කමෙහි යෙදෙන්නකුට දඬුවම් ලැබෙන අවස්ථාවක් චිත්‍රයට නගන්න.

පුහුණුවට

න අන්තලික්ඛෙ න සමුද්ද මජ්ඣෙ
න පබ්බතානං විවරං පවිස්ස
න විජ්ජති සො ජගතිප්පදෙසෝ
යත්ථට්ඨිතෝ මුඤ්චෙය්‍ය පාපකම්මා

(ධම්මපදය)

(අහසෙහි ද, මුහුද මැද ද, කඳු කුහරයක ද සැඟවී සිටියත් කළ පාපයෙන් මිදිය නොහැකි ය.)

23. පාඩම

ශාසනික ව්‍යවහාර

පන්ති කාල සටහනේ තුන්වන කාලච්ඡේදය වෙන් ව තිබුණේ බුද්ධ ධර්මය විෂයට යි. නියමිත වේලාවට සීනුව නාද වූයෙන් ගුරුතුමිය පන්තියට පැමිණියා ය. පන්තියේ සියලු දෙනාම අසුන්වලින් නැගිට "තෙරුවන් සරණයි" කියා ගුරුතුමියට ආචාර කළහ. ගුරුතුමිය ද "තෙරුවන් සරණයි" කියා ආශීර්වාද කළා ය.

"දරුවනේ අද පාඩමෙන් ඉගෙන ගන්නේ ශාසනික ව්‍යවහාර කීපයක් ගැන යි. දුවේ පුතේ, අපේ ස්වාමීන් වහන්සේලා, සමග කතා කරන විටත්, පන්සලේ දී හා ආගමික කටයුතුවලදීත් යොදන විශේෂ වචන තමයි ශාසනික ව්‍යවහාර කියන්නේ."

"ශාසනික ව්‍යවහාර යෙදෙන අවස්ථා තුන බැගින් ලියාගෙන එන්න පසුගිය සතියේ බාර දුන්නා. අපි බලමු ලියාගෙන ඇවිත් තිබෙන ඒවා කීපයක්. මුලින් ම දිමුතුට ඇහුම් කන් දෙමු."

දිමුතු :- "අපේ පන්සලේ ස්වාමීන් වහන්සේ උදෙන් අවදි වී මළුපෙත්මං අමදිනවා. උදේ දාන ශාලාවේ, විහාරගෙයි වතාවත් අවසන් කරළා පොඩි ස්වාමීන් වහන්සේලා වනපොත් කිරීම්වල යෙදෙනවා. දන් වැළඳීමට වුවමනා භාජන සූදානම් කර, පැන් පිළියෙලකොට තබා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ වඩින තුරු වැඩ සිටිනවා."

"බොහොම හොඳයි. ඔන්න දිමුතු හොයාගෙන ආ ශාසනික වචන. හොඳයි අපි දිමුතු දක්වා තිබෙන ශාසනික වචන හැඳින ගනිමු. මෙහි, මිදුල, යන වචනය වෙනුවට තමයි මළු කියා සඳහන් කරල තියෙන්නෙ, මාර්ගය, පාර යන වචනය තමයි මං පෙත් යනුවෙන් සඳහන් වෙන්නෙ. කට පාඩම් කරනවා යන්න තමයි වනපොත් කිරීම යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ. ගිහියන් කෑම කනවා නමුත් ස්වාමීන් වහන්සේ කරන්නේ දානය වැළඳීම යි. එසේ ම වතුර වෙනුවට පැන් යන වචනයත්, එනවා යන වචනය වෙනුවට වඩිනවා යන වචනයත් යොදනවා."

දැන් නිමේෂාට අවස්ථාව.

නිමේෂා :- "දායක පිරිස දානය සමග ව්‍යංජන අවුළුපත්, දැහැත් ආදිය ගෙනැවිත් පූජා කරනවා."

"දානයේ පළමු කොටස වෙන් කෙරෙන්නේ බුද්ධ පූජාවට යි. දැත් ධෝවනය කොට පිරිසිදු වී නෙළාගත් මල් වට්ටියකට අලංකාරව පිළියෙල කර, පැන් ඉසීමෙන් පසුවයි පූජාවට ගන්නේ."

"නිමේෂා අපට තවත් ශාසනික ව්‍යවහාර කීපයක් යෙදෙන අවස්ථා කිව්ව කැවිලි, අතුරුපස යන වචන වෙනුවට භාවිත කරන්නේ අවුළුපත් යන වචනය යි. දැහැත් යන වචනය යෙදෙන්නේ බුලත්විට පිණිස යි. ස්වාමීන් වහන්සේ කරනුයේ බුලත්විට හැපීම නොව දැහැත් වැළඳීම යි. බුදුරජාණන් වහන්සේට පූජා කරන්නේ බුලත්විට නොව දැහැත්. අත සෝදනවා මල් කඩනවා, වතුර ඉසිනවා යන වචන වෙනුවට යෙදෙන ශාසනික වචන පිළිවෙළින් දැත් ධෝවනය මල් නෙළීම හා පැන් ඉසීම යන වචන යි. ගිහියන් බීමට ගන්නා තේ, කෝපි ආදිය ගිලන්පස යන ශාසනික වචනයෙන් හැඳින්වෙනවා."

ඊළඟට නදීකා,

නදීකා :- අපේ පන්සලේ ලොකු හාමුදුරුවෝ දහවල් දානය වැළඳීමෙන් පසුව සමහර දිනවල ටික වෙලාවක් සැතපෙනවා.

"ගිලන්පස වළඳන්නේ සවස කුතට පමණ. දිනකට එක් වරක් දැහැත් වළඳනවා."
"ස්ථවිර, මහා ස්ථවිර, සාමණේර භික්ෂු නම වගේ වචන ස්වාමීන් වහන්සේලා අතර පමණක් භාවිත වන ඒවා. ගිහි අය එම වචන යොදා ස්වාමීන් වහන්සේලාට කථා කිරීම හොඳ නැහැ."

"බොහොම හොඳයි. ඒ විතරක් නෙවෙයි. ස්වාමීන් වහන්සේලාට නම විතරක් කියලා කථා කරන එකත් හොඳ නැහැ. තමා ඉදිරිපිට නැති ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට හෝ එයා මෙයා කියා කථා කිරීම සුදුසු නැහැ."

පූජ්‍යස්ථාන හා පූජ්‍ය වස්තු ගැන කියවෙන ශාසනික වචන කිහිපයක් ද තිබෙනවා. අපි බෝ ගස කියා ව්‍යවහාර කරන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට, **බෝධීන් වහන්සේ** කියායි ව්‍යවහාර කළයුතු වන්නේ. එමෙන් ම දාගැබ, චෛත්‍යය, වෙහෙර, බුදුපිළිමය, පිරුවානා පොත යන වචන වෙනුවට, **වෙහෙර වහන්සේ, දාගැබ් වහන්සේ, චෛත්‍යරාජයන් වහන්සේ, බුදුපිළිම වහන්සේ, පිරුවානා පොත් වහන්සේ** යනුවෙන් හැඳින්වීමයි සුදුසු.

ඒ වගේම අප බණ අසන, භාවනා කරන, සිල් සමාදන්වන, ගොඩනැගිල්ල හඳුන්වනු ලබන්නේ ධර්ම ශාලාව, බණ මඩුව යන වචනවලින්, ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩ සිටින්නේ, සාමාන්‍ය නිවසක නොවේ. **සංඝාවසය, ආවාසය, ලැගුම් ගේ, කුටිය** යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ එම ගොඩනැගිල්ල ය. භාවනා කරන කාමරය **භාවනා කුටිය** යි. සක්මන් කරන්නේ **සක්මන් මළුවෙහි** ය.

මේ විදියට අප ශාසනික වචන හැඳිනගෙන, නිවැරදිව භාවිත කිරීමට හුරු විය යුතු යි. බෞද්ධයන් හැටියට එම ශාසනික වචන ම භාවිත කිරීමට හුරුවෙමු.

ක්‍රියාකාරකම්

1. පූජ්‍යස්ථාන හා පූජ්‍ය වස්තු සඳහා භාවිත කෙරෙන ශාසනික වචන හා සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ වචන අතර වෙනස හැඳින ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

සාමාන්‍ය වචන	ශාසනික වචන
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

24. පාඩම

පොසොන් උත්සවය

දැතෙහි මල් වට්ටි දිලෙන වා
පඩි ගැණ ගැණ ඉහළට යන වා
සාදු කාර හඬ පැතිරෙන වා
මිහින්තලා කන්ද නගින වා

අරලිය මල් සුළඟෙ ලෙළෙන වා
බුදු බණ පද හිතට නැගෙන වා
අඹතලාව දුරට පෙනෙන වා
මිහිඳු සමිඳු හිතේ මැවෙන වා

ගුරුතුමිය සමග අප සියලු දෙනා ම කවි තාලයට ගායනා කළා.

"මේ කවි කියවනකොට අපට මතක් වෙන තැනක් තියෙනවා ඒ කොහේ ද?

"අනුරාධපුරේ"

"ඔව් .... පොසොන් පෝය කිට්ටු වෙනකොට හැමෝටම අනුරාධපුරේ මතක වෙනවා ඒ ඇයි?"

"මිහින්තලේ යන්න" එහෙම කිව්වේ කසුන්.

"බොහොම හොඳයි. මිහින්තලේ බලන්න, වඳින්න යන්න තමයි. පොසොන් පෝය අපේ රටේ හැම පන්සලක ම නොයෙක් පින්කම් කරනවා. ලොකුවට ම උත්සව කරන්නේ අනුරාධපුරයේ. ඒ ඇයි කියලා දන්නව ද?"

"මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේ වැඩිය නිසා" ඒ පිළිතුරු දුන්නේ සඳුනි.

"ඔව් .... මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේගේ වැඩම කරවීම සිදුවූ නිසා තමයි. උන්වහන්සේ අපේ රටට වැඩම කළේ දේවානම්පියතිස්ස කියන රජතුමාගේ කාලයේ දී. තනිව ම නො වෙයි. ඉට්ඨිය, උත්තිය, සම්බල, භද්දසාල කියන රහතන් වහන්සේලාත් එකතු කරගෙන යි."

"සුමන කියලා පොඩි හාමුදුරුනමකුත් වැඩියා කියලා අපේ සීයා කිව්වා." භාග්‍යා එහෙම පැවසුවා.

"ඇත්ත. සුමන සාමණේර හාමුදුරුවෝත් වැඩිය. භණ්ඩුක කියල කුමාරයෙකුත් ආවා. උන්වහන්සේලා වඩින දවසේ අපේ රටේ රජතුමා විශාල පිරිසක් සමග දඩයමේ ගිහිල්ලයි හිටියේ. මිහින්තලේ අම්බස්තලය අසල දී රජතුමාට මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේ හමුවුණා. බණ අහලා දූනු හී තල බිමට දාලා රජතුමා තෙරුවන් සරණ ගියා. දුවේ, පුතේ අපට බුදු දහම ලැබුණු ඒ දවස පොසොන් පෝය දවසක්."

"මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේගේ වැඩම කරවීම නිසා අපේ රටේ දරුවන්ට පැවිදිකම ලැබුණා. රට පුරා ම පන්සල් ඉදිවුණා. සංඝමිත්තා තෙරණිය වැඩම කළෙත් මිහිඳු හාමුදුරුවන්ගේ ඉල්ලීමටයි. ඒ නිසා අපේ රටට ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේගේ දකුණු ශාඛාව ලැබුණා. ඒ තමයි අනුරාධපුරේ වැඩසිටින ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ. කාන්තාවන්ටත් පැවිදිකම ලබාගන්ට පුළුවන් වුණා."

"පොසොන් පෝයට මොනවගේ දේවල් ද කරන්නේ ?"
"දන්සල් දෙනවා"
"තොරණ හදනවා"
"බණ කියනවා"
"ලස්සනට මිහිඳු හාමුදුරුවෝ හදලා පෙරහැරේ අරගෙන යනවා."
"සිල් සමාදන් වෙනවා."
"අපේ පන්සලේ ලොකු කුඩුවක් හදනවා."

"බොහොම හොඳයි. නොයෙක් විදියේ පින්කම් කෙරෙනවා. ලොකු ම උත්සවය කරන්නේ අනුරාධපුරෙ යි මිහින්තලෙ යි. මේ නගර දෙක ම බෞද්ධ කොඩිවලින්, විදුලි බුබුළුවලින් සරසනවා. මිහිතලේ කන්ද පාමුල සිට මුදුනට කොඩිවැල්වලින් සරසලා හරිම ලස්සන යි. පොසොන් දිනේට පෙර දවසේ නැටුම්, ගැයුම් සහිතව අලි ඇතුන් ද සමග පොසොන් පෙරහැර මිහින්තලා නගරයේ සැරිසරනවා. විශාල පිරිසක් පෙරහැර නරඹනවා. පොසොන් පෝය දිනයේ රජයේ අනුග්‍රහයෙන් රාජ්‍ය උත්සවය පැවැත්වෙන්නේ ද මිහින්තලා පුද බිමේදී යි."

"අපේ රටට බුදු දහම රැගෙන ආ මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේ අපට බුදුවරයෙක් වගේ. "අනුබුදු" නමින් හඳුන්වනු ලබන්නේ ඒ නිස යි. මේ උතුම් පොසොන් පෝදා උන්වහන්සේට උපහාර පිණිස අපි යහපත් වැඩවල ම යෙදෙමු."

ක්‍රියාකාරකම්

1. පොසොන් පොහොය අපට විශේෂයෙන් වැදගත් වන්නේ ඇයි?
2. පොසොන් දිනයේ දහම් පාසල් සිසුනට එක්ව කළහැකි පින්කම් මොනවා ද?
3. මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේ, දෙවනපෑතිස් නිරිඳුට මුණගැසීම චිත්‍රයට නගන්න.
4. පොසොන් උත්සවය පිළිබඳ කවියක් නිර්මාණය කරන්න.

පුහුණුවට

මහින්ද නම් රහතන් දඹදිවින් පෙර
මිහින්තලා කඳු මුදුනට වැඩම කර
මෙසිරිලකට සදහම් දෙසූ පළමු වර
පොසොන් පෝයදා අපි යමු අනුර පුර
(ටිබෙට් එස්. මහින්ද හිමි)

25. පාඩම

වන්දනා ගාථා හා වන්දනා කවි

බුදු පිළිම වහන්සේ ඉදිරිපිට තැන්පත් කරනු ලබන පැන්, ආහාර හා දැහැත් පූජා කරන ගාථා මෙම පාඩමේ දී ඉගෙන ගනිමු. ගාථාවල අදහස දැනගෙන පූජා කළොත් වැඩියෙන් පින් සිදුකර ගැනීමට පුළුවනි. කවියෙන් දක්වා ඇති අදහස් පාඩම් කරගෙන වන්දනා කරන විට ශබ්ද නගා කියන්න.

පැන් පූජාව

පසන්නං සීතලං සුද්ධං
පානීයං මධුරං පියං
පූජේමි ලෝකනාථස්ස
අරහන්තස්ස තාදිනෝ

අදහස

සුසීතල පිවිතුරු
මේ පැන් මියුරු පියකරු
හැම පුදට නිසිවන
තිලෝනා මුනි සඳුට පුදනෙමි.

ආහාර පූජාව

ඕජවන්තං රසවන්තං
පණීතං භෝජනං ඉමං
පූජේමි ලෝකනාථස්ස
අරහන්තස්ස තාදිනෝ

අදහස

රස ගුණෝපේත
මේ භෝජන පණීත
හිස තබා දෝත
හිමිට පුදනෙමි ලෝකනාථ

දහම් පාසල් සිසුන් සඳහා
නොමිලයේ
බෙදාදීම පිණිසයි

බෞද්ධ කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව විසින් රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුවේ මුද්‍රණය කරවා පළ කරන ලදී.

දැහැත් පූජාව

නාගවල්ලී දලූපේතං
චුණ්ණපූග සමායුතං
පූජේමි ලෝකනාථස්ස
තම්බූලං මධුරං පියං

අදහස

සුවඳ රස බුලතට
සුණු සහ පුවක් මුසුකොට
සැදූ මේ දැහැත් විට
පුදමි තුන් ලෝ තිලක මුනිඳුට

බුදු රජාණන් වහන්සේ වෙත පූජා කිරීමට යොදා ගන්නා පූජා දැහැත්, ගිලන්පස ආදිය ඉතා ම පිරිසිදුවට, සූදානම්කර ගන්න ඕන. පූජාව විහාර මන්දිරයට රැගෙන යන විටත්, පූජා කරන විටත් ගෞරවයෙන් කටයුතු කළ යුතුයි. මල් අසුන හා විහාර මන්දිරය අපිරිසිදු නම් පූජාවට කලින් පිරිසිදු කිරීමට මතක තබා ගත යුතුයි.

ක්‍රියාකාරකම්

1. පාඩමේ ඇතුළත් වන්දනා ගාථා නිවැරදිව ලිවීමට හා කීමට පුරුදු වෙන්න.
2. ගාථාවල අදහස කියවෙන කවි කට පාඩමෙන් කියන්න.
3. බුදුරජාණන් වහන්සේ උදෙසා පුද පූජා පවත්වන හැම විටක ම බොහොම ගෞරවයෙන් යුතුව කරන්න.